

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 4
от 26.08. 2020 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Пажетных К.А.
Пр. №54/2-о от 28.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по ВОСТОЧНОМУ БОЕВОМУ ЕДИНОБОРСТВУ (ВБЕ)
дисциплина «Сётокан»**

Программа разработана в соответствии с федеральными государственными
требованиями по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Срок реализации Программы - 10 лет

Разработчики Программы:
Н.А. Уголькова методист МБУ ДО ДЮСШ,
И.Е. Жуков тренер-преподаватель отделения ВБЕ

Рецензенты программы:
Сопредседатель ОСО «ФВБЕТО»
Судья всероссийской категории
Тренер высшей категории С.А.Вишняков
Председатель ОСО «Федерация восточного боевого
Единоборства Тверской области» П.В. Соколов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта «Восточное боевое единоборство».....	4
1.2. Специфика организации обучения.....	4
1.3. Структура и система многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе.	5
2. Учебный план	
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.....	6
2.2. Учебный план-график тренировочных занятий по этапам подготовки.....	8
3. Методическая часть	17
3.1. Программный материал.....	19
3.2. Теоретическая подготовка.....	22
3.3. Общая физическая подготовка.....	24
3.4. Специальная физическая подготовка.....	25
3.5. Интегральная подготовка.....	25
3.6. Соревновательная подготовка.....	26
3.7. Инструкторская и судейская практика.....	26
3.8. Техника безопасности на занятиях ВБЕ	26
3.9. Восстановительные мероприятия.....	29
3.10. Психологическая подготовка.....	30
3.11. Воспитательная работа.....	33
3.12. Медицинский контроль.....	35
4. Система контроля и зачетных требований	35
5. Перечень информационного обеспечения	56
6. План спортивных мероприятий (Приложение №1, обновляется ежегодно).....	57

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта Восточное боевое единоборство (1180001311Я) спортивная дисциплина Сётокан (далее – Программа) разработана на основании:

- ✓ Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- ✓ СанПиН 2.4.4.1251-03. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);

При составлении Программы учитывались требования федеральных стандартов спортивной подготовки по каратэ, утвержденных приказом Минспорта РФ №62 от 18 июня 2013 года (далее – ФССП).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
 - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
 - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в каратэ;
 - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
 - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- Программа также учитывает следующие особенности спортивной подготовки обучающихся:
- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;
 - преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
 - повышение уровня специальных скоростно - силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта Восточное боевое единоборство (1180001311Я) спортивная дисциплина Сётокан (далее – Программа) разработана на основании:

✓ Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ приказа Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

✓ приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

✓ СанПиН 2.4.4.1251-03. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);

При составлении Программы учитывались требования федеральных стандартов спортивной подготовки по каратэ, утвержденных приказом Минспорта РФ №62 от 18 февраля июня 2013 года (далее – ФССП).

Основными задачами реализации Программы являются:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

-отбор одаренных детей;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в каратэ;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

Программа также учитывает следующие особенности спортивной подготовки обучающихся:

-построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;

-преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

-повышение уровня специальных скоростно - силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта Восточное боевое единоборство (1180001311Я) спортивная дисциплина Сётокан (далее – Программа) разработана на основании:

- ✓ Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ приказа Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- ✓ приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- ✓ СанПиН 2.4.4.1251-03. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);

При составлении Программы учитывались требования федеральных стандартов спортивной подготовки по каратэ, утвержденных приказом Минспорта РФ №62 от 18 февраля июня 2013 года (далее – ФССП).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
 - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
 - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в каратэ;
 - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
 - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- Программа также учитывает следующие особенности спортивной подготовки обучающихся:
- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;
 - преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
 - повышение уровня специальных скоростно - силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.1. Характеристика вида спорта

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

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

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств защиты (сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

ВБЕ – занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки и девушки. Обучение можно начинать с семилетнего возраста, хотя не поздно начать изучение боевого искусства и в более позднем возрасте.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям спортивного резерва ДЮСШ по ВБЕ.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

1.2. Специфика организации обучения.

ДЮСШ в освоение программы по ВБЕ специализируется на единоборстве Сётокан. Соревнования по виду спорта Сётокан проводятся в соответствии с правилами вида спорта «восточное боевое единоборство», утвержденными приказом Минспорттуризма России от 29 января 2010 г. № 49 по следующим разделам программы:

КУМИТЭ:

- личные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;
- командные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

КАТА:

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

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике и тактике ВБЕ, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборной команды района, региона;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по Сётокан.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки ВБЕ, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и количество занимающихся в группах.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся ВБЕ в соответствии с этапами подготовки. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.
- тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки, наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Ката, упражнение			
Этап начальной	2	7	12

подготовки			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10-14
Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования			
Этап начальной подготовки	2	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. Но часто обучающиеся, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают **нормативы промежуточной аттестации**.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, ведётся **текущий контроль**.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**.

2. Учебный план.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Тренировочный процесс в ДЮСШ, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам, которые спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере, либо самостоятельно, по заданиям тренера, поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых) На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства);

подготовки			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2
Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования			
Этап начальной подготовки	2	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. Но часто обучающиеся, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают **нормативы промежуточной аттестации.**

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, ведётся **текущий контроль.**

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией.**

2. Учебный план.

2. 1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Тренировочный процесс в ДЮСШ, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам, которые спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере, либо самостоятельно, по заданиям тренера, поддерживают

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль,
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапе начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 академических часов.

Учебный план-график тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	от общего количества часов уч. плана	Этап подготовки							
			Начальная подготовка			Тренировочный (спортивной специализации)				
			1 г.	2 г.	3г	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	9	18	18	23	27	27	27	27
2	Общая физическая подготовка	25	46	92	92	115	138	139	130	130
3	Тактико-техническая и психологическая подготовка	15	28	55	55	69	81	82	81	81
4	Избранный вид спорта (бокс)	не менее 45	83	166	166	207	251	248	258	258
	Специальная физическая подготовка		73	94	94	118	141	131	141	143
	Участие в соревнованиях		-	8	10	18	20	30	30	30
	Медико-вос-ные мероприятия		4	25	25	26	40	37	37	37
	Инструкторская и судейская прак-ка		2	15	15	17	20	20	20	20
	Итоговая и промежуточная аттестация		4	8	6	10	10	10	10	8
	Самостоятельная работа	до 10	8	16	16	18	20	20	20	20
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10	10	37	37	46	55	56	56	56
	Количество часов в неделю		4	8	8	10	12	12	12	12
	Всего часов за год		184	368	368	460	552	552	552	552

свою спортивную форму (переходный период или активный отдых) На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль,
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапе начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 академических часов.

Учебный план-график тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	в % отношений от общего количества часов уч. плана	Этап подготовки									
			Начальная подготовка			Тренировочный (спортивной специализации)					Совершенствование спортивного мастерства	
			1 г.	2 г.	3г	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	до года	свыше года
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	13	18	20	23	27	27	32	36	41	46
2	Общая физическая подготовка	25	69	92	103	115	138	139	161	184	207	230
3	Тактико-техническая (интегральная) и психологическая подготовка	15	41	55	62	69	81	82	96	110	124	138

2.2 Учебный план-график тренировочных занятий по этапам подготовки

Начальная подготовка 1-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы											VI	VII	VIII
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
Теория и методика ФКС	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	По плану работы ЛОЛ			
ОФП	46	5	6	5	5	5	5	5	5	5					
ТТП	28	3	3	3	4	3	3	3	3	3					
СФП	73	8	8	9	8	8	8	8	8	8					
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
Медико-восстанов. мероприятия	4			1	1	1		1							
Инструкторская и судейская практика	2		1				1								
Итог. и промеж. аттестация	4				2					2					
Самостоятельная работа	8		1	1	1	1	1	1	1	1					
Другие виды спорта и подвижные игры	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1					
Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
Количество часов в месяц	184	18	21	21	23	21	20	20	19	21	По плану работы ЛОЛ				

Начальная подготовка 2-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы											VI	VII	VIII
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
Теория и методика ФКС	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	По плану работы ЛОЛ			
ОФП	92	10	10	10	11	11	10	10	10	10					
ТТП	55	6	6	7	6	6	6	6	6	6					
СФП	94	10	11	10	10	10	11	11	11	10					
Участие в соревнованиях	8-10			2	2	2	2	2							
Медико-восстанов.	25	2	2	3	3	3	3	3	3	3					

2.2 Учебный план-график тренировочных занятий по этапам подготовки
Начальная подготовка 1-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы										VI	VII	VIII	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
Теория и методика ФКС	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
ОФП	46	5	6	5	5	5	5	5	5	5					
ТТП	28	3	3	3	4	3	3	3	3	3					
СФП	73	8	8	9	8	8	8	8	8	8					
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
Медико-восстанов. мероприятия	4			1	1	1		1			По плану работы ЛОЛ			По плану работы ЛОЛ	
Инструкторская и судейская практика	2		1				1								
Итог. и промеж. аттестация	4				2					2					
Самостоятельная работа	8		1	1	1	1	1	1	1	1					
Другие виды спорта и подвижные игры	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1					
Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
Количество часов в месяц	184	18	21	21	23	21	20	20	19	21					

Начальная подготовка 2-3-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы										VI	VII	VIII
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
Теория и методика ФКС	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	По плану работы ЛОЛ		По плану работы ЛОЛ	
ОФП	92	10	10	10	11	11	10	10	10	10				
ТТП	55	6	6	7	6	6	6	6	6	6				
СФП	94	10	11	10	10	10	11	11	11	10				
Участие в соревнованиях	8-10			2	2	2	2	2						
Медико-восстанов. мероприятия	25	2	2	3	3	3	3	3	3	3				

4	Избранный вид спорта	не менее 45	124	166	188	207	251	248	291	333	374	414
	Специальная физическая подготовка		87	92	109	118	141	131	160	185	210	235
	Участие в соревнованиях		-	8	11	18	20	30	35	40	48	55
	Медико-восстановительные мероприятия		8	25	25	26	40	37	40	48	50	54
	Инструкторская и судейская практика		7	15	16	17	20	20	25	28	30	34
	Итоговая и промежуточная аттестация		8	8	10	10	10	10	10	10	10	12
	Самостоятельная работа	до 10	14	18	17	18	20	20	21	22	26	24
	Другие виды спорта и подвижные игры	10	29	37	41	46	55	56	64	73	82	92
	Количество часов в неделю		6	8	9	10	12	12	14	16	18	20
	Всего часов за год		276	368	414	460	552	552	644	736	828	920

2.2 Учебный план-график тренировочных занятий по этапам подготовки

Для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	К		13
ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	К	7	69
Тактико-техническая психологическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	К	4	41

мероприятия														
Инструкторская и судейская прак-ка	15		1	2	2	2	2	2	2	2				
Итог. и промежу. аттестация	6-8				2						4			
Самостоятельная работа	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2			
Другие виды спорта и подвижные игры	37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5			
Количество часов в неделю	8													
Количество часов в месяц	368	35	37	42	44	42	42	42	42	40	44			

Начальная подготовка 3-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория и методика ФКС	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
ОФП	92	10	10	10	11	11	10	10	10	10				
ТТП	55	6	6	7	6	6	6	6	6	6				
СФП	94	10	11	10	10	10	11	11	11	10				
Участие в соревнованиях	8-10			2	2	2	2	2						
Медико-восстанов. мероприятия	25	2	2	3	3	3	3	3	3	3				
Инструкторская и судейская прак-ка	15		1	2	2	2	2	2	2	2				
Итог. и промежу. аттестация	6-8				2						4			
Самостоятельная работа	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2			
Другие виды спорта и подвижные игры	37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5			
Количество часов в неделю	8													
Количество часов в месяц	368	35	37	42	44	42	42	42	42	40	44			

По плану работы ЛОЛ

По плану работы ЛОЛ

Инструкторская и судейская прак-ка	15		1	2	2	2	2	2	2	2			
Итог. и промежу. аттестация	6-8				2					4			
Самостоятельная работа	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2			
Другие виды спорта и подвижные игры	37	4	4	4	4	4	4	4	4	5			
Количество часов в неделю	8												
Количество часов в месяц	368	35	37	42	44	42	42	42	42	40	44		

Тренировочные группы 1-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика ФКС	23	3	2	3	2	3	2	3	2	3			
ОФП	115	12	13	13	13	13	13	13	13	12	13		
ТТП	69	7	8	7	8	8	7	8	8	8	8		
СФП	118	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14		
Участие в соревнованиях	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Медико-восстанов. мероприятия	26	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Инструкторская и судейская прак-ка	17	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		
Итог. и промежу. аттестация	10	3			3						4		
Самостоятельная работа	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Другие виды спорта и подвижные игры	46	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6		
Количество часов в неделю	10												
Количество часов в месяц	460	51	50	50	53	50	49	51	49	57			

По плану работы ЛОЛ

По плану работы ЛОЛ

Избранный вид спорта	7	12	8	12	8	8	8	9	14	12	14	12	124
СФП	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	К	8	87
Основные соревнования											К		-
Медико-восстановительные мероприятия		4								2	К	2	8
Инструкторская и судейская практика								1	2	2	К	2	7
Итоговая промежуточная аттестация				4					4		К		8
Самостоятельная работа											14		14
Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	К	3	29
Всего за год	21	26	21	26	21	21	21	22	29	28	14	26	276
Для групп начальной подготовки 2 года обучения (8 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	К	2	18
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	К	9	92
Тактико-техническая и психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	К	5	55
Избранный вид спорта	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	К	15	166
СФП	7	8	8	8	8	8	9	9	9	9	К	9	92
Основные соревнования			4					4			К		8
Медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	К	3	25
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	К	2	15
Итоговая промежуточная аттестация				4					4		К		8
Самостоятельная работа										9		9	18

Тренировочные группы 1-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы										VI	VII	VIII
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
Теория и методика ФКС	23	3	2	3	2	3	2	3	2	3				
ОФП	115	12	13	13	13	13	13	13	12	13				
ТТП	69	7	8	7	8	8	7	8	8	8				
СФП	118	13	13	13	13	13	13	13	13	14				
Участие в соревнованиях	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Медико-восстанов. мероприятия	26	2	3	3	3	3	3	3	3	3				
Инструкторская и судейская прак-ка	17	2	2	2	2	1	2	2	2	2				
Итог. и промежу. аттестация	10	3			3					4				
Самостоятельная работа	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Другие виды спорта и подвижные игры	46	5	5	5	5	5	5	5	5	6				
Количество часов в неделю	10													
Количество часов в месяц	460	51	50	50	53	50	49	51	49	57				

По плану работы ЛОЛ

По плану работы ЛОЛ

Тренировочные группы 2-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика ФКС	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	По плану работы ЛОЛ		По плану работы ЛОЛ
ОФП	138	15	16	15	16	15	16	15	15	15			
ТТП	81	9	9	9	9	9	9	9	9	9			
СФП	141	15	16	15	16	16	16	15	16	16			
Участие в соревнованиях	20	2	2	3	2	3	2	2	2	2			
Медико-восстанов. мероприятия	40	4	5	4	5	4	5	4	5	4			
Инструкторская и судейская прак-ка	20	2	2	3	2	2	2	3	2	2			
Итог. и промежу. аттестация	10	3			3					4			
Самостоятельная работа	20	2	2	2	2	2	2	3	3	2			
Другие виды спорта и подвижные игры	55	7	6	6	6	6	6	6	6	6			
Количество часов в неделю	12												
Количество часов в месяц	552	62	61	60	64	60	61	60	61	63			

Тренировочные группы 3-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика ФКС	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	По плану работы ЛОЛ		По плану работы ЛОЛ
ОФП	139	15	16	15	16	15	16	15	16	15			
ТТП	82	9	10	9	9	9	9	9	9	9			
СФП	131	14	15	14	15	14	15	14	15	15			
Участие в соревнованиях	30	3	3	4	3	4	3	4	3	3			
Медико-восстанов. мероприятия	37	4	4	4	4	5	4	4	4	4			
Инструкторская и судейская прак-ка	20	2	3	2	2	2	2	2	3	2			
Итог. и промежу. аттестация	10	3			3					4			

Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	К	4	37
Всего за год	33	33	33	33	33	32	32	33	35	36	К	35	368

Для групп начальной подготовки 3 года обучения (9 часов)

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	К	1	20
ОФП	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	К	9	103
Тактико-техническая и психологическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	К	6	62
Избранный вид спорта	12	19	15	20	19	13	17	13	20	20	К	20	188
СФП	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	К	10	109
Основные соревнования		3	2	3			3				К		11
Медико-восстановительные мероприятия	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	К	2	25
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	К	2	16
Итоговая и промежуточная аттестация				4					6		К		10
Самостоятельная работа					5					6	К	6	17
Другие виды спорта и подвижные игры	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	К	4	41
Всего за год	32	38	35	39	40	35	38	35	42	40	К	40	414

Для тренировочных групп 1 года обучения (10 часов)

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	К	2	23
ОФП	9	11	11	11	11	11	11	11	11	11	К	7	115

Тренировочные группы 2-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика ФКС	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
ОФП	138	15	16	15	16	15	16	15	15	15			
ТТП	81	9	9	9	9	9	9	9	9	9			
СФП	141	15	16	15	16	16	16	15	16	16			
Участие в соревнованиях	20	2	2	3	2	3	2	2	2	2			
Медико-восстанов. мероприятия	40	4	5	4	5	4	5	4	5	4			
Инструкторская и судейская прак-ка	20	2	2	3	2	2	2	3	2	2			
Итог. и промежу. аттестация	10	3			3					4			
Самостоятельная работа	20	2	2	2	2	2	2	3	3	2			
Другие виды спорта и подвижные игры	55	7	6	6	6	6	6	6	6	6			
Количество часов в неделю	12												
Количество часов в месяц	552	62	61	60	64	60	61	60	61	63			

По плану работы ЛОЛ

По плану работы ЛОЛ

судейская практика													
Итоговая и промежуточная аттестация				5					5		К		10
Самостоятельная работа										10	К	10	20
Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	К	6	56
Всего за год	44	45	52	55	44	49	50	49	55	54	К	55	552

Для тренировочных групп 4 года обучения (14 часов)

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	К	2	32
ОФП	14	14	14	15	15	15	15	15	14	15	К	15	161
Тактико-техническая и психологическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	К	8	96
Избранный вид спорта	18	22	24	30	19	25	25	25	30	37	К	36	291
СФП	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	К	14	160
Основные соревнования			5	6		6	6	6	6		К		35
Медико-восстановительные мероприятия	2	6	2	2	2	2	2	2	2	9	К	9	40
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	К	3	25
Итоговая и промежуточная аттестация				5					5		К		10
Самостоятельная работа										11	К	10	21
Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	К	6	64
Всего за год	48	52	56	63	52	58	58	58	62	70	К	67	644

Для тренировочных групп 5 года обучения (16 часов)

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	Итого
Теория и методика	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	К	3	36

Тренировочные группы 3-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика ФКС	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
ОФП	139	15	16	15	16	15	16	15	16	15			
ТТП	82	9	10	9	9	9	9	9	9	9			
СФП	131	14	15	14	15	14	15	14	15	15			
Участие в соревнованиях	30	3	3	4	3	4	3	4	3	3			
Медико-восстанов. мероприятия	37	4	4	4	4	5	4	4	4	4			
Инструкторская и судейская прак-ка	20	2	3	2	2	2	2	2	3	2			
Итог. и промежу. аттестация	10	3			3					4			
Самостоятельная работа	20	2	2	3	3	2	2	2	2	2			
Другие виды спорта и подвижные игры	56	6	6	6	6	7	6	6	6	7			
Количество часов в неделю	12												
Количество часов в месяц	552	61	62	60	64	61	60	59	61	64			

По плану работы ЛОЛ

По плану работы ЛОЛ

Тренировочные группы 4-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы										VI	VII	VIII
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
Теория и методика ФКС	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
ОФП	130	15	14	15	14	15	14	15	14	14				
ТТП	81	9	9	9	9	9	9	9	9	9				
СФП	141	15	15	16	15	16	16	16	16	16				
Участие в соревнованиях	30	3	3	4	3	4	3	4	3	3				
Медико-восстанов. мероприятия	37	4	4	4	4	5	4	4	4	4	По плану работы ЛЮЛ			
Инструкторская и судейская прак-ка	20	2	3	2	2	2	2	2	3	2				
Итог. и промежу. аттестация	10	3			3					4				
Самостоятельная работа	20	2	2	3	3	2	2	2	2	2				
Другие виды спорта и подвижные игры	56	6	6	6	6	7	6	6	6	7				
Количество часов в неделю	12													
Количество часов в месяц	552	62	59	62	62	63	59	61	60	64				
													По плану работы ЛЮЛ	

Тренировочные группы 5-го года обучения

Разделы подготовки	Общ. кол-во ч.	Месяцы											VI	VII	VIII
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
Теория и методика ФКС	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
ОФП	130	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14				
ТТП	81	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9				
СФП	141	15	15	16	15	16	16	16	16	16	16				
Участие в соревнованиях	30	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3				
Медико-восстанов. мероприятия	37	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4				
Инструкторская и судейская прак-ка	20	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2				
Итог. и промежу. аттестация	10	3			3						4				
Самостоятельная работа	20	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2				
Другие виды спорта и подвижные игры	56	6	6	6	6	7	6	6	6	6	7				
Количество часов в неделю	12.														
Количество часов в месяц	552	62	59	62	62	63	59	61	60	64					

По плану работы ЛОЛ

По плану работы ЛОЛ

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) на основании результатов индивидуального отбора.

Продолжительность этапа 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами базовой техники традиционного восточного боевого единоборства, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ базовой стилевой техники по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ.

Применяются **средства:** ОРУ, бег, прыжки, кувырки, перевороты, упражнения для развития гибкости и скорости, для развития координации (особенно важно развитие чувства равновесия), игры подвижные и спортивные, силовые упражнения и комплексы, технические элементы и комплексы, специфичные для традиционного восточного боевого единоборства (отдельные приемы и ката начального уровня).

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов (включение в игровые задания элементов соревнования, контроль времени выполнения заданий на координацию и т.п.).

Единство общей и специальной подготовки достигается путем применения комплексов упражнений, включающих элементы технической подготовки, игровые задания, упражнения для развития быстроты и силы. Процесс обучения на данном этапе нецелесообразно подразделять на периоды (подготовительный, соревновательный, переходный), так как, во-первых, участие в спортивных соревнованиях не является обязательным для начинающего спортсмена отделения восточного боевого единоборства, и, во-вторых, сам этап НП представляет собой подготовительный период, в ходе которого формируется основа для дальнейшей углубленной тренировки. Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего развития двигательного аппарата.

Особенности обучения. На этапе начальной подготовки одной из основных задач является овладение основами базовой техники традиционного восточного боевого единоборства. Упражнения даются в облегченном варианте целостно. На овладение новыми техническими действиями отводится до 30% общей продолжительности тренировочного занятия. Даются основы техники целостных упражнений. В дальнейшем, по мере роста уровня технической подготовленности, находит применение метод расчлененного упражнения, что дает возможность углубленной отработки ключевых элементов техники. Общая недельная

нагрузка составляет от 6 (НП-1) до 9 (НП-2-3) академических часов. В связи с тем, что для технических действий в традиционном восточном боевом единоборстве характерна высокая скорость выполнения, целесообразно на этапе начального обучения в физической подготовке делать акцент на развитие быстроты. С учетом возрастных особенностей юных спортсменов, неспособных к длительной концентрации внимания, оптимальна игровая форма подачи учебного материала.

Тренировочный этап

Тренировочный этап группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к восточному боевому единоборству, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Средства тренировки: ОРУ, специальные упражнения и технические элементы традиционного восточного боевого единоборства в составе комплексов (кихон, кихон-кумитэ, дзю-кумитэ и ката); дополнительно: бег, элементы акробатики, упражнения для развития и поддержания гибкости, силовые упражнения и комплексы с использованием тренажеров, собственного веса и веса партнера, свободных отягощений.

Методы: повторный, переменный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов.

Основные направления тренировки на учебно-тренировочном этапе. Данный этап является базовым для формирования специальных навыков спортсменов, специализирующихся в традиционном восточном боевом единоборстве. Существенно увеличивается объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В объеме физической подготовки постепенно возрастает доля специальной. Участие в соревнованиях и стилевых технических учебно-аттестационных семинарах регионального и более высокого уровня обязательно для юных спортсменов на данном этапе обучения.

Особенности углубленной технической подготовки. При изучении формальных боевых комплексов учитывать, что различные элементы ката характеризуются различной сложностью и требуют разных затрат времени для качественного освоения. Уделять достаточно внимания связкам и переходам между отдельными приемами. При возникновении затруднений рекомендуется организация индивидуальной углубленной отработки технико-тактических действий.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам

обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств и спортивных результатов.

3.Методическая часть программы

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала по видам подготовки, его распределение по этапам и циклам обучения, рекомендации по выбору объема учебных нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля. При реализации данной программы осуществляются обще-методические принципы и специфические принципы физического воспитания.

Обще-методические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Специфические принципы физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения занятий, возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Значение принципа **сознательности и активности** в физическом воспитании заключается в формировании у учащихся понимания сущности техники упражнений и стремления к ее совершенствованию, к спортивному и личностному прогрессу. Принцип **наглядности** требует комплексного привлечения к процессу овладения новыми видами деятельности органов чувств человека. Реализуется в зрительной (демонстрация движений), звуковой (сигналы, счет) и двигательной (уточнение движения в пространстве и во времени) формах. При воплощении принципа **доступности и индивидуализации** сложность той или иной нагрузки согласуется с готовностью обучаемых к ее выполнению.

Сущность принципа **непрерывности** заключается в следующих положениях. Важнейшим условием обучения является следование правилам: «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», обеспечение постоянной преемственности эффекта занятий. Применением принципа **системного чередования нагрузок и отдыха** в физическом воспитании обеспечивается необходимый суммарный эффект занятий. Принцип **постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** обуславливает необходимость

систематического повышения требований к занимающимся за счет увеличения сложности заданий, объема и интенсивности нагрузок. Из принципа **адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** следует: объем и интенсивность применяемой нагрузки не должны вызывать негативных отклонений в состоянии здоровья занимающихся; по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки с учетом уровня подготовленности; на отдельных этапах тренировочного процесса нагрузка или снижается, или стабилизируется, или повышается. Реализация принципа **циклического построения занятий** предполагает следование рамкам завершенных циклов (недельных, месячных, годовых). Принцип **возрастной адекватности** обязывает согласовывать направленность физического воспитания в соответствии с периодами индивидуального развития организма учащегося.

**Сенситивные периоды развития физических способностей у детей
(по А.П.Матвееву)**

Физические способности		Возраст										
		6-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
силовые	Собственно силовые				Д	Д		Д			Д	М
	Скоростно-силовые			Д	М		Д	Д	М	М		
скоростные	Частота движений	Д М	Д		Д		М					
	Скорость одиночного движения			Д	М				М	М		
	Время двигательной реакции				Д	М				М		
к длительному выполнению работы	Статический режим	Д		Д	Д	Д		Д	М			
	Динамический режим			Д	Д	Д М	М			М		
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М		
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М	
	Зона большой интенсивности		М	Д М	ДМ	Д		Д		М	М	
	Зона умеренной интенсивности		ДМ		М					М	М	
координационные	Простые координации	Д М	ДМ					Д		М		
	Сложные координации			Д	М			Д		М		
	Равновесие	Д	ДМ	Д		Д				М		
	Точность движений		ДМ					Д		М		

	Гибкость	Д	ДМ	Д		Д	Д М		Д		Д
--	----------	---	----	---	--	---	--------	--	---	--	---

М – мальчики, Д – девочки

По мере увеличения спортивного стажа учащихся растет объем применяемых средств общей и специальной физической подготовки. Увеличивается доля СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается доля ОФП.

При обучении технике двигательных действий используются **целостный** и **расчлененный** методы. Целостный используется для обучения движению в облегченных условиях с последующим совершенствованием его отдельных элементов. При расчлененном изучаются отдельные элементы движения с последующим соединением их в целое.

Тренировочные и соревновательные нагрузки планируются с учетом **индивидуальных темпов развития** учащихся и **сенситивных периодов** развития физических качеств.

3.1 Программный материал

1. Разминка направлена на подготовку всей системы организма к основной части занятия.
2. Общеподготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
3. Специально-физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям восточного боевого единоборства.
4. Ката – базовые формы упражнений в основе обучения восточного боевого единоборства. Включает разные формы защиты и нападения, предназначены для отработки техники выполнения приемов. Оттачивает такие качества, как сила воли, рациональное мышление, мужество.
5. Кихон – кумитэ – парный комплекс обусловленных поединков, в которых применяются атакующие и защитно-атакующие действия.
6. Кихон – отработка отдельных и комбинированных элементов стилевой базовой техники индивидуально (или в строю). Требует усердия, терпения и многократного повторения для закрепления до автоматизма.

Восточное боевое единоборство включает в себя:

1. Базовую технику

а) стойки (ТАТИ-ВАДЗА);

б) технику ударов:

руками

- ЦУКИ-ВАДЗА – прямые удары;
- УЧИ-ВАДЗА – рубящие удары;
- КАГИ-ВАДЗА – круговые удары;
- АТЭ-ВАДЗА – удары локтем;

ногами

- ГЕРИ-АГЕ – восходящие;
- ГЕРИ-КОМИ – прямые, пробивающие;
- МАВАСИ – ГЕРИ круговые;
- ХИДЗА – ГЕРИ – коленом;

- ТОБИ – ГЕРИ – в прыжке;
 - АСИ – БАРАЙ – подбивы;
- в) технику защиты (УКЕ-ВАДЗА)
- ХАРАЙ-ВАДЗА – «сметающие» блоки;
 - ОСАЕ-УКЕ – «подавляющие» блоки;
 - НАГАСИ-УКЕ – отводящие блоки;
 - ТАЙ-САБАКИ – техника ухода с линии атаки;
 - КАВАСИ-ВАДЗА – техника уклонов;
- г) комбинации (РЭНДЗОКУ-ВАДЗА) – сочетание атакующей и защитной техник;
- д) КАТА – технические комплексы приёмов традиционного каратэ;
- е) учебный бой (КУМИТЭ):
- КИХОН-КУМИТЭ – «основной кумитэ»;
 - ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ – «полусвободный кумитэ»;
 - ДЗЮ-КУМИТЭ – «свободный кумитэ»

ж) бросковая техника (НАГЭ-ВАДЗА);

з) техника дыхания (КОКЮ-ВАДЗА);

8. специальные упражнения для совершенствования физических качеств;

9. этикет.

СТОЙКА

В восточном боевом единоборстве стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Стойка – это определенное исходное положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты к атаке, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

УДАРЫ РУКАМИ

По направлению движения ударной поверхности к цели в восточном боевом единоборстве различают четыре основных вида удара: прямой, круговой, рубящий и удары локтем. Также, в традиционной стилевой технике существуют удары пальцами и другими элементами кистей рук.

УДАРЫ НОГАМИ

В восточном боевом единоборстве удары ногами так же важны, как и техника рук.

Фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:

- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;
- по уровням проведения удары делятся на низкие (ГЕ-ДАН), средние (ЧУ-ДАН) и высокие (ДЗЁ-ДАН);
- по направлению проведения – вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;
- по способам проведения:
 - а. выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях;
 - б. выполняемые из положения, стоя на одной ноге;
 - в. выполняемые в прыжке;
- по месту проведения удара – удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.

БЛОКИ

Одну из главных сторон мастерства в восточном боевом единоборстве составляет защита.

Целью в каратэ является не нападение, а отражение нападения, поэтому, например, все ката в каратэ начинаются с защиты и лишь затем следуют контратаки.

Блокирование в основном должно выполняться круговыми движениями. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее:

1. направление силы – невозможно блокировать, не уйдя предварительно с линии атаки.
2. Вращение предплечья.
3. Работа бедра – вращение бедер.
4. Положение локтя – когда локоть прижат к телу сила максимальна.
5. Необходимо овладеть стойками, соответствующими каждому блокирующему действию.
6. Блок-атака – существуют блоки, которые сами по себе являются завершающими ударами.

ФОРМАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (КАТА)

Блоки, удары руками и ногами – основные приемы восточного боевого единоборства, логично записанные в ката, упражнения чистой (базовой) формы, формальные упражнения, эти материнские основы каратэ.

При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве.

Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

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

Изучению формальных комплексов придается исключительное значение, поскольку в КАТА заключены все принципы боевых искусств.

В практике КАТА можно выделить некоторые важнейшие моменты:

- собранность и готовность (ЙОЙ-НО-КИСИН);
- четкое разделение активных и пассивных действий (ИН-Ё);
- точное следование ритму боя (ТИКАРАНО-КИЯКУ);
- различие быстрых и медленных движений (ВАДЗА-НО-КАНКУ);
- фазы напряжения и расслабления (ТАЙ-НО-СИНСЮКУ);
- правильное дыхание (КОКЮ);
- четкое понимание атакующих и защитных действий (ТЯКУГАН);
- максимальная концентрация психофизических усилий (КИАЙ) в ключевых местах боя;
- точное соблюдение перемещений (ЭМБУСЕН) и, следовательно, попадание в исходную точку боя;
- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации (ДЗАНСИН).

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СХВАТКИ (КУМИТЭ)

Кумитэ – это тренировочные бои, в которых занимающиеся используют все ранее изученные приемы в восточном боевом единоборстве: удары, блоки и тд.

Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:

- трехступенчатое – кихон кумитэ,
- одноступенчатое – дзю иппон кумитэ
- свободное – дзю кумитэ.

Кихон кумитэ. Состоит из нескольких видов;

- ГОХОН-КУМИТЭ – обусловленный пятиходовой спарринг на 5 шагов. В таком бое один из партнеров защищается, другой – нападает. После отражения последней атаки защищающийся проводит контратаку.

- САНБОН-КУМИТЭ – то же, но на 3 шага;
 КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ - обусловленный спарринг на 1 шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Элементы этого упражнения:

- приемы нападения
- приемы защиты
- приемы контратаки
- работа ног

Дзю-иппон кумитэ – «свободный одноходовой кумитэ». Главное отличие данного вида учебного спарринга от разновидностей кихон-кумитэ состоит в том, что противник может атаковать когда угодно и как угодно, и в полную силу. Ограничение одно – нельзя атаковать серией ударов. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя.

Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов, оттачивание элементов базовой техники.

Дзю кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах восточного боевого единоборства без предварительной договоренности партнеров.

Необходимо отметить некоторые общие моменты, наличие которых в любом виде кумитэ обязательно:

- абсолютная контролируемость действий;
- решительность и бескомпромиссность;
- постоянное сохранение ДЗАНСИН (состояние постоянной готовности) и боевого духа;
- взаимное уважение партнёров.

3.2. Теоретическая подготовка

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

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

Тематический план предметной области «Теоретическая подготовка».

Тема	НП			Т (СС)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
№1 История развития вида спорта	1	1	1	2	2	2	2	2
№2 Основы философии и психологии спортивных единоборств		2	1	2	2	2	2	3
№3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	1	2	2	2	3	3
№4 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	2	3	3	2	3	3
№5 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	2	2	2	3	2
№6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование борьбы		1	1	2	2	3	2	2

- САНБОН-КУМИТЭ – то же, но на 3 шага;

КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ - обусловленный спарринг на 1 шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Элементы этого упражнения:

- приемы нападения
- приемы защиты
- приемы контратаки
- работа ног

Дзю-иппон кумитэ – «свободный одноходовой кумитэ». Главное отличие данного вида учебного спарринга от разновидностей кихон-кумитэ состоит в том, что противник может атаковать когда угодно и как угодно, и в полную силу. Ограничение одно – нельзя атаковать серией ударов. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя.

Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов, оттачивание элементов базовой техники.

Дзю кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах восточного боевого единоборства без предварительной договоренности партнеров.

Необходимо отметить некоторые общие моменты, наличие которых в любом виде кумитэ обязательно:

- абсолютная контролируемость действий;
- решительность и бескомпромиссность;
- постоянное сохранение ДЗАНСИН (состояние постоянной готовности) и боевого духа;
- взаимное уважение партнёров.

3.2. Теоретическая подготовка

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

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

Тематический план предметной области «Теоретическая подготовка».

Тема	НП			Т (СС)					ССМ	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
№1 История развития вида спорта	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3
№2 Основы философии и психологии спортивных единоборств	1	2	1	2	2	2	2	3	4	3
№3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	1	2	2	2	3	3	4	4
№4 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	2	3	3	2	3	4	5	4
№5 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4

№7 Сведения о строении и функциях организма человека		1	1	1	2	2	2	2
№8 Гигиенические знания, умения и навыки	1	2	2	2	2	2	2	2
№9 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	2	2	2	2	2	2	2
№10 Основы спортивного питания	1	2	2	2	3	3	2	2
№11 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	2	1	2	2	2	2
№12 Требования техники 2 при занятиях избранным видом спорта	1	2	2	2	3	3	2	2
Итого количество часов	9	18	18	23	27	27	27	27

Краткое содержание тем по теоретической подготовке.

№1. История развития вида спорта.

Возникновение и развитие ВБЕ в Мире. Развитие каратэ в России, в Тверской области.

Ведущие мастера и спортсмены школы, города, страны, мира.

№2. Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Этапы психологической подготовки. Психодинамические свойства темперамента.

Психологические свойства личности. Виды психологической

подготовки. Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка спортсмена.

№3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС.

Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. Каратэ, как система функционального развития, поддержание функциональной формы (в том числе производственной).

№4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.

Начальные,

основные, атакующие технические действия. Стойки и проекции на горизонтальную плоскость.

Боевые позы. Классификация техники ударов руками, ногами. Защитные технические действия.

Контактная защита.

№5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральный закон

«О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

№6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование борьбы.

Кто привлекается к ответственности. Основания привлечения к ответственности.

Санкции. Порядок привлечения к ответственности.

№7. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека.

№8. Гигиенические знания, умения и навыки.

№6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование борьбы	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4
№7 Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	2	1	2	2	2	3	3	4
№8 Гигиенические знания, умения и навыки	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4
№9 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4
№10 Основы спортивного питания	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4
№11 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	2	1	2	2	2	3	3	4
№12 Требования техники 2 при занятиях избранным видом спорта	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4
Итого количество часов	13	18	20	23	27	27	32	36	41	46

Краткое содержание тем по теоретической подготовке.

№1. История развития вида спорта.

Возникновение и развитие ВВЕ в Мире. Развитие каратэ в России, в Тверской области. Ведущие мастера и спортсмены школы, города, страны, мира.

№2. Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Этапы психологической подготовки. Психодинамические свойства темперамента.

Психологические свойства личности. Виды психологической

подготовки. Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка спортсмена.

№3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. Каратэ, как система функционального развития, поддержание функциональной формы (в том числе производственной).

№4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов. Начальные,

основные, атакующие технические действия. Стойки и проекции на горизонтальную плоскость. Боевые позы. Классификация техники ударов руками, ногами. Защитные технические действия. Контактная защита.

№5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

№6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование борьбы.

Кто привлекается к ответственности. Основания привлечения к ответственности. Санкции. Порядок привлечения к ответственности.

№7. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека.

№8. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

№9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

№10. Основы спортивного питания.

Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

№11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Зал единоборств (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

№12. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

3.3.Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с предметами.

Упражнения на снарядах /перекладине, брусьях, канате/.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов и в парах.

Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза.

Бег, прыжки.

Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения – группировки сидя.

Перекаты в группировке лежа на спине /вперед, назад/.

Перекат назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках, стойка на руках с помощью.

Кувырок вперед из упора присев.

Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Мост с помощью партнера.

Переворот в сторону с места и разбега.

Соединение указанных выше элементов в комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки, метания, многоборье.

Спортивные игры.

Волейбол, ручной мяч, баскетбол, футбол, теннис.

Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.

3.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости:

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств:

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнения для развития выносливости:

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

Упражнения для развития ловкости:

Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера /учебный спарринг – поединок/;

Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера;

Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища:

Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.

3.5. Интегральная подготовка

В арсенале спортсменов восточных боевых единоборств много разнообразных соревновательных действий и их необходимо выполнять многократно в течение схватки, в различных ситуациях противоборства с соперником, с разной скоростью, в состоянии утомления различной степени и т.д. поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д.

Взаимосвязь сторон подготовки требует целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции (объединении, координации и реализации в условиях соревновательной деятельности) различных сторон подготовленности, всех качеств и способностей, навыков, умений, знаний, т.е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности спортсменов восточных боевых единоборств, направленную на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности.

Основными средствами интегральной подготовки являются:

- общеподготовительные упражнения: комплексные упражнения и подводящие игры;
- специально-подготовительные упражнения, товарищеские схватки с определенной установкой;
- тренировочные формы соревновательного упражнения: контрольные упражнения.

3.6. Соревновательная подготовка

Спортивные соревнования, являясь непосредственной целью тренировочного процесса, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена высокого класса. Регулярное участие в соревнованиях необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных трудностей. Даже объёмные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху.

Чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно, на каждом её этапе и в годичных циклах должно быть достаточное число соревнований, причем, как официальных, так и внутришкольных

3.7. Инструкторская и судейская практика

На начальном этапе юные спортсмены обучаются проводить разминку, показывать и объяснять различные упражнения. Решение задач подготовки спортсменов к участию в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве помощников тренеров, судей или работников комендантской бригады начинается на учебно-тренировочном этапе. При этом учитываются индивидуальные склонности, интересы и способности каждого занимающегося.

Рекомендуются следующие формы обучения: личный пример преподавателя и старших учащихся, практические задания в ходе тренировочных занятий, беседы с обучаемыми, лекции и теоретические занятия, изучение учащимися специальной литературы, участие в семинарах судей, участие в обслуживании соревнований.

На начальном этапе: занимающиеся должны владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для традиционного каратэ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном этапе: занимающиеся должны свободно владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для традиционного каратэ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения и перестроения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия, подготовку спортивного зала к занятию, получение спортивного инвентаря и выдачу учащимся, сбор и сдачу инвентаря после окончания занятия. Тренеру-преподавателю следует развивать способность учащихся наблюдать за выполнением технических приемов другими учащимися, анализировать, находить и исправлять ошибки.

Формирование судейских умений и навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по традиционному каратэ, ведения дневника самоконтроля, заполнения под руководством преподавателя, а затем и самостоятельно, ведомостей контрольно-переводного тестирования, протоколов внутришкольных соревнований, непосредственного выполнения судейских обязанностей на соревнованиях начального уровня.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту

3.8. Техника безопасности на занятиях ВБЕ

- Заниматься на тренировке по ВБЕ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
- Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участие в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).
- Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.
- Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.
- В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

Основные требования

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыряться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все ученики всегда должны сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном

высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, он может попросит тренера снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях тренером новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении спортсменами изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности или для поклона.

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций тренера. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно (ОБИ) и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

Строго запрещается

- Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.
- Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.
- Отрабатывать опасную технику с контактом.

3.9. Восстановительные мероприятия

Средств и мероприятия восстановления спортивной работоспособности спортсменов, специализирующихся в традиционном восточном единоборстве применяются с учетом возраста, спортивного стажа, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

На этапах начальной подготовки и тренировочном 1-го и 2-го лет обучения основными восстановительными средствами являются **педагогические**: адекватный выбор объема и интенсивности нагрузок, применение принципов последовательности и постепенности, чередование дней тренировок и отдыха, а также **гигиенические**: водные процедуры, закаливающие мероприятия с использованием естественных сил природы, режим дня и питание.

Тренировочный этап с 3-го по 5-й годы обучения и этап спортивного совершенствования в основном соответствует предыдущему этапу. Дополнительно используются **психологические** и **медико-биологические** средства.

Психологические средства обеспечивают стабильность психического состояния юных спортсменов в ходе тренировок и соревнований. Применяются методы: беседа, внушение, упражнения для релаксации и специальные дыхательные упражнения.

Применением медико-биологических средств обеспечивается восстановление энергетических ресурсов организма (витаминизация), восстановление опорно-двигательного аппарата (массаж, баня, гидротерапия, физиотерапия).

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гиппероксия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных травм и заболеваний, длительных перерывов в тренировках.

3.10. Психологическая подготовка

Факторы, влияющие на психическое состояние спортсмена

Основными факторами, оказывающими негативное влияние на психическое состояние спортсмена, являются боль, страх, усталость, психическое напряжение от тяжелой монотонной работы.

Болевые ощущения в единоборствах являются естественным следствием непосредственного контакта между спортсменами в ходе спортивного поединка или выполнения тренировочного задания. При выполнении заданий, требующих проявления выносливости, боль возникает в результате накопления в мышцах молочной кислоты при развитии утомления либо при травмировании спортсмена.

Одним из способов преодоления боли является **воспитание терпеливости**. Развитие способности переносить болевые ощущения, вызванные особенностями тренировочной и соревновательной деятельности и утомления в единоборствах, связано с периодом подготовки, уровнем подготовленности и личностными особенностями спортсмена. Систематическое применение нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается развитием терпеливости.

Чувство страха вызывается, как правило, недостатком информации или недостаточным опытом спортсмена. В некоторых случаях оно проявляется в форме страха перед нагрузкой, неуверенности в собственных силах. Например, после однократной неудачи субъективное чувство боязни может отрицательно влиять на последующие выступления спортсмена в соревнованиях, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий.

Преодолению чувства страха способствует детальный анализ возможных опасных ситуаций, а также сознательно контролируемое систематическое выполнение упражнений с элементами риска, с постепенным разнообразием и усложнением заданий, развитие смелости и решительности.

Усталость – субъективное отражение состояния утомления. При выполнении тренировочного задания чувство усталости преодолевается путем волевого самонастроя спортсмена. Развитие терпеливости снижает негативное влияние усталости на спортивный результат. Устранению усталости способствует проведение комплекса мероприятий психоэмоциональной разгрузки и восстановительных процедур. При выполнении больших объемов нагрузок часто возникает состояние нервного перенапряжения по причине монотонности тренировочной работы. Существенно уменьшить его возможно за счет повышения эмоциональности занятий – введением элементов игрового метода, разнообразием условий деятельности и тренировочных заданий.

На психическое состояние спортсмена влияет также **высокое эмоциональное возбуждение и тревожность**. Повышение нервно-психического возбуждения в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает организм к высокоинтенсивной деятельности. Это возбуждение на фоне положительного эмоционального состояния спортсмена, его уверенности в себе и желания соревноваться обеспечивает оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Позитивно влияют на состояние спортсмена и спортивный результат такие факторы, как устойчивая мотивация к его достижению, уверенность в своих возможностях, адекватный предстартовый настрой спортсмена. Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе – постановка перспективных целей и понимание необходимости усилий для их достижения.

Морально-волевая подготовка

Воля – способность осуществлять желания, достигать поставленных перед собой целей, сознательное стремление к осуществлению чего-либо.

Мораль – правила, определяющие поведение; духовные и душевные качества, необходимые человеку в обществе.

Таким образом, **морально-волевая подготовка** – комплекс воздействий, направленных на развитие личности спортсмена, его воли, чувств, способностей, на реализацию его потенциала как члена общества. Морально-волевая подготовка в спорте – комплекс воздействий, направленных на развитие личности спортсмена, которые формируются в ходе тренировочного процесса при преодолении трудностей объективного и субъективного характера и постепенном усложнении поставленных задач.

Морально-волевые качества – особенности личности спортсмена, способствующие достижению наилучшей подготовленности:

Целеустремленность – видение цели и готовность спортсмена приложить все возможные усилия для достижения поставленной цели.

Дисциплинированность – высокоразвитая способность к самоконтролю, к самоограничению, к соблюдению установленных правил, как в занятиях спортом, так и в быту.

Трудолюбие – способность систематически преодолевать специфические трудности, возникающие в ходе избранной деятельности.

Инициативность – способность к самостоятельным активным и волевым действиям.

Решительность – способность незамедлительно приступить к выполнению заведомо опасного действия или действия, исход которого неизвестен.

Смелость – способность осуществлять деятельность, не снижая ее эффективности, даже в случае явной моральной или физической угрозы.

Терпеливость – способность осуществлять деятельность, несмотря на негативные ощущения, возникающие в ходе ее (психологический дискомфорт, боль, усталость).

Настойчивость – способность спортсмена, несмотря на имевшие место неудачи, продолжать попытки выполнения требуемого действия.

Качественные характеристики сформированности морально-волевых качеств

Низкий уровень:

- поведение неровное;
- задание учащийся не принимает или принимает частично, проявляет пассивность при его выполнении;
- при столкновении с трудностями возможна потеря интереса к заданию;
- инициативы не проявляет;
- реагирует на внешние раздражители, под их влиянием прекращает выполнение задания.

Средний уровень:

- поведение неровное;
- возможно длительное сосредоточение на процессе выполнения задания, но эффективность деятельности низкая;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием;
- при столкновении с затруднениями активен в их преодолении;
- реагирует на внешние раздражители, под их влиянием прекращает выполнение задания.

Достаточный уровень:

- поведение ровное;
- сосредоточен на процессе выполнения задания;
- проявляются незначительные отвлечения, не влияющие на эффективность деятельности;

- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием, предлагает иные варианты его выполнения;
- активен в достижении цели;
- при столкновении с трудностями проявляет инициативу для достижения требуемого результата;
- реагируя на внешние раздражители, продолжает выполнение задания, сохраняет первоначальную цель.

Высокий уровень:

- поведение ровное;
- полностью сосредоточен на процессе деятельности;
- заинтересован в достижении требуемого результата;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием, активен в достижении конечного результата;
- для повышения эффективности деятельности предлагает рациональные способы ее выполнения;
- при столкновении с трудностями проявляет личную инициативу для достижения конечного результата;
- на внешние раздражители не реагирует.

3.11. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы с учащимися – всестороннее развитие личности каждого спортсмена. Достигается она путем применения средств:

- пропаганды спортивных традиций тренером и старшими спортсменами;
- знакомства начинающих спортсменов с правилами поведения в спортивном зале, с правилами общения с тренерами, товарищами по спортивной команде, судьями, врачами, с правилами соревнований;
- проведения совместных праздников с участием детей, родителей, тренеров-преподавателей;
- привлечения юных спортсменов при содействии родительского комитета к общественно полезному труду (в том числе к укреплению материально-спортивной базы);
- проведения культурных мероприятий (походы в кино, театр, музей, посещение выставок, спортивных праздников) и других форм организации досуга.

Всестороннему развитию морально-волевых качеств спортсмена способствуют **требования, предъявляемые спортивной деятельностью:**

- соблюдение режима дня;
- своевременное и регулярное посещение занятий;
- сочетание занятий спортом с учебой и трудом;
- преодоление трудностей и препятствий, возникающих в ходе тренировок и соревнований;
- соблюдение норм общения с коллегами по команде, с тренерами и с соперниками.

Для тренировочной и соревновательной деятельности в традиционном восточном единоборстве характерна высокая интенсивность нагрузки при сложно-координированных действиях в сочетании с преодолением болевых ощущений. При этом особенно важно предотвратить развитие агрессивности занимающихся, как в ходе спортивной деятельности, так и за ее пределами, воспитать их миролюбивыми, терпимыми и готовыми прийти на помощь даже сопернику по татами. В ходе поединков тренером должна подчеркиваться цель борьбы, красота ее ведения, доброжелательность отношений между соперниками. Достигается это путем формирования у спортсменов способности к самоконтролю и самоанализу, их эстетического развития путем изучения произведений мировой живописи, музыки и других

видов искусства, воспитания терпеливости, готовности к преодолению трудностей. Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе – постановка перспективных целей и понимание необходимости усилий для их достижения.

При воспитании трудолюбия у спортсменов необходимо:

- выработать у новичков навыки длительной и напряженной работы по овладению отдельными приемами, элементами, упражнениями;
- приучать к самостоятельности в спорте и в быту;
- поощрять использование специальных знаний в процессе тренировки;
- поощрять самостоятельность, инициативу, качественную работу;
- если не все получилось – терпеливо объяснить и детально разобрать задание еще раз;
- приучать начатую работу доводить до конца;
- никогда не наказывать трудом – тренировочное задание должно быть желанным, даже если оно требует огромных усилий для выполнения.

При воспитании сознательной дисциплины:

- не оставлять без внимания таких нарушений спортивной дисциплины, как несоблюдения спортивного режима, опоздания на тренировки, взаимные оскорбления, невыполнение распоряжений и команд;
- с первых дней обучения формировать у занимающихся понятие об этикете и субординации в традиционном восточном боевом единоборстве;
- для того чтобы учащиеся не только стремились выполнять требования тренера и коллектива, но и испытывали от этого радость и гордость, приветствовать всякое проявление дисциплинированности.

При воспитании чувства коллективизма и товарищества:

- изучать взаимоотношения спортсменов друг с другом;
- выбрать актив группы из числа наиболее ответственных учащихся (в воспитательных целях возможно включение в актив спортсменов, которым необходимо совершенствовать чувство ответственности);
- давать поручения спортсменам, исходя из их опыта, уровня мастерства, авторитета среди товарищей;
- путем положительных примеров учить уважению к старшим, друг к другу, взаимопомощи.

При воспитании культуры поведения:

- выработать такие качества, как вежливость, опрятность, культура речи, не только в обращении со старшими или в торжественной обстановке, но и в повседневной жизни.

Особое внимание обращать на воспитание этих качеств на первом году обучения. Юные спортсмены знают правила поведения учащихся в школе, но не знакомы и нуждаются в усвоении правил поведения в спортивном зале, правил соревнований, правил поведения с тренерами, товарищами, судьями, врачами, со всеми, с кем они встречаются в спортивной жизни.

Воспитание юных спортсменов во внеурочное время

К внеурочной работе относятся организованные и целенаправленные занятия воспитательного и образовательного характера в свободное от тренировок время. Часто именно в ходе свободного общения с учениками тренеру удается выявить проблему и найти пути ее решения, укрепить доверие и сформировать дружеские отношения между юными спортсменами.

Привлечение юных спортсменов к участию, а также к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий, соревнований (в том числе по другим видам спорта – различные виды единоборств, массовые старты и физкультурно-оздоровительные

мероприятия) и показательных выступлений способствует эмоциональной разгрузке, переключению на другой вид деятельности, формированию навыков действий в непривычной среде, повышению уровня самооценки. В ходе подготовки учащиеся совершенствуют технику двигательных действий, закрепляют знания правил соревнований, становятся более собранными и дисциплинированными.

Групповой просмотр репортажей о спортивных и культурных событиях с обсуждением и анализом дает чувство причастности к спортивной истории, учит анализировать и принимать мнение собеседника.

Походы выходного дня – туризм пеший, водный, велосипедный – способствуют развитию выносливости и терпеливости, воспитывают ответственность и взаимовыручку, прививают бытовые навыки и навыки обслуживания техники, а также несут закаливающий и оздоровительный эффект, благодаря действию сил природы. Маршрут рекомендуется выбирать с участками пересеченной местности, учитывая возраст учащихся и уровень их физической и технической подготовленности. Во время похода рекомендуется вести беседу с учащимися, проводить занятия по теоретической подготовке. Главное требование при выборе маршрута похода – его безопасность и знание тренером всей дистанции.

Организованный отдых учащихся в летнем оздоровительном лагере дает возможность сочетать оздоровительную работу с воспитательной. Круглосуточное пребывание в детском или молодежном коллективе дает юным спортсменам навыки самоуправления, развивает ответственность и самостоятельность, учит действовать в сложных и конфликтных ситуациях.

Задача тренера в ходе воспитательной деятельности состоит в рациональной корректировке и направлении развития личности спортсмена.

3.12. Медицинский контроль

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных, дополнительных.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные медицинские обследования проводятся для проверки воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, предупреждение развития физического перенапряжения, выявления необходимости в лечении или медицинской реабилитации.

4. Система контроля и зачетных требований

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке.
- аттестация;

Аттестация проводится с целью оценить технический уровень учеников. Проводится 2 раза в год. Решаемые задачи:

- повышение технической подготовки учеников
- проведение мониторинга образовательного процесса
- корректировка образовательных программ
- перевод учащихся на следующие этапы подготовки

4.1 Система кю/дан. В настоящее время многие стилевые школы пользуются системой кю/дан с различными цветами поясов. Наиболее распространена система, используемая Японской Ассоциацией Каратэ (ЖКА) и большинством международных ассоциаций:

Десятый кю — белый (с одной поперечной полосой)

Девятый кю — белый (с двумя поперечными полосками)

Восьмой кю — желтый

Седьмой кю — оранжевый

Шестой кю — зелёный

Пятый кю — синий

Четвертый кю — синий (фиолетовый)

Третий кю — коричневый (с одной поперечной полосой)

Второй кю — коричневый (с двумя поперечными полосками)

Первый кю — коричневый (с тремя поперечными полосками)

Первый дан и выше — черный

Периодичность проведения аттестации:

На 10-9 кю- через 3-6 месяцев тренировок со дня последней аттестации

На 8-4 кю- через 6-12 месяцев тренировок со дня последней аттестации

На 3-1 кю - через 12 месяцев со дня последней аттестации

На 1 дан – не ранее, чем через 1 год после 1 кю

На 2 дан - через 2 - 3 года после 1 дана

На 3 дан - через 3 – 5 лет после 2 дана

Периодичность сдачи экзамена на пояса может быть пересмотрена в отношении некоторых претендентов и установлена в индивидуальном порядке. Решение о изменении принимает тренерский совет (аттестационная комиссия). Аттестация проводится в объеме требований, предъявляемых ЖКА (Всеяпонская Ассоциация Сётокан каратэ) или WSKF (Всемирная федерация Сётокан каратэ). Соответственно, спортсменом исходно выбирается принадлежность к стилевой организации, по программе которой будет осуществляться подготовка и аттестация. Степени с 10 до 1 кю могут быть присвоены аттестационными комиссиями USKO (UNION OF SHOTO-KAN KARATE-DO ORGANIZATIONS) России, являющегося членом ЖКА или региональных федераций РФ, имеющими полномочия от ЖКА или WSKF. Степени же от 1 дана и выше уполномочены присваивать только комиссии под председательством шеф-инструкторов ЖКА или WSKF.

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА USKO (ЖКА)

Примечания

« + » - смена ног в позиции шаг вперед или назад;

« / » - положение ног не изменяется, может смениться позиция, например, кокуцу-дачи на дзенкуцу-дачи;

Ката – а) выбирается кандидатом

б) назначается экзаменатором

9 КЮ

КИХОН

Вперёд ой-цуки чудан в дзенкуцу-дачи

Вперёд агэ-укэ в дзенкуцу-дачи

Назад агэ-укэ в дзенкуцу-дачи

Вперёд сото-учи укэ в дзенкуцу-дачи

Назад сото - учи укэ в дзенкуцу-дачи

Вперёд удо-учи-укэ в дзенкуцу-дачи

Назад удо-учи-укэ в дзенкуцу-дачи

Вперёд гедан-барай в дзенкуцу-дачи
Назад гедан-барай в дзенкуцу-дачи
Вперёд мае-гери-кеаге чудан в дзенкуцу-дачи
Миги йоко-гери-кеаге дзёдан в кибя-дачи
Хидари йоко-гери-кеаге дзёдан в кибя-дачи
КУМИТЭ
Гохон-кумитэ

8 КЮ

КИХОН

Вперёд ой-цуки в дзенкуцу-дачи
Назад агэ-укэ/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи
Вперёд сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи
Назад удо-учи-укэ/гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи
Вперёд сюто-укэ в кокуцу-дачи/ гияку-нукитэ с переходом в дзенкуцу-дачи
Вперёд мае-гери-кеаге чудан в дзенкуцу-дачи
Вперед йоко-гери-кеаге дзёдан в кибя-дачи
Вперед йоко-гери-кекоми чудан в кибя-дачи
КУМИТЭ

Гохон-кумитэ

1)Тори: ой-цуки дзедан(5 раз)Укэ: агэ -укэ(5 раз)/гияку-цуки
2)Тори: ой-цуки чудан(5 раз)Укэ: сото-учи укэ(5раз)/гияку-цуки
3)Тори: ой-цуки чудан(5 раз)Укэ:удо- учи укэ(5 раз)/гияку-цуки
КАТА

Хэйан Шодан

7 КЮ

КИХОН

Вперёд агэ-укэ/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи
Назад сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи
Вперёд удо-учи-уке/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи
Назад сюто-уке в кокуцу-дачи/ гияку-нукитэ чудан с переходом в дзенкуцу-дачи
Вперёд мае-гери-кеаге чудан в дзенкуцу-дачи
Вперед йоко-гери-кеаге дзёдан в кибя-дачи
Вперед йоко-гери-кекоми чудан в кибя-дачи
Вперёд маваси-гери чудан в дзенкуцу-дачи
КАТА

а) Хэйан Нидан,

б) Хэйан Шодан

КУМИТЭ

Гохон-кумитэ:

1)Тори: ой-цуки дзедан(5 раз) Укэ: агэ- укэ (5 раз)/гияку-цуки
2)Тори: ой-цуки чудан (5 раз)Укэ: сото-учи укэ(5раз)/гияку-цуки
3)Тори: ой-цуки чудан(5 раз)Укэ: удо-учи укэ (5 раз)/гияку-цуки

2.Санбон-кумитэ:

1)Тори: ой-цуки дзедан + ой-цуки чудан + маэ-гери чудан
Укэ: агэ-укэ+сото-учи укэ+гедан барай/гияку-цуки

6 КЮ

КИХОН

Вперёд санбон-цуки в дзенкуцу-дачи (1-й удар дзёдан, 2-й и 3-й удары – чудан)

Назад агэ-укэ/ гияку-цуки чудан/ гедан-барай в дзенкуцу-дачи
 Вперёд сото-учи укэ в дзенкуцу-дачи/йоко-эмпи-учи чудан с переходом в кибя-дачи
 Назад удо-учи-укэ/ кизами-дзуки дзёдан/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи
 Вперёд сюто-укэ в кокуцу-дачи/ кизами мае-гери-кеаге дзёдан/ гияку-нукитэ чудан в дзенкуцу-дачи
 Вперёд мае-гери-кеаге чудан в дзенкуцу-дачи
 Вперёд мае-гери-кекоми чудан в дзенкуцу-дачи
 Вперёд мае-гери-кеаге+ мае-гери-кекоми чудан в дзенкуцу-дачи
 Йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой в кибя-дачи
 Йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в кибя-дачи
 Йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой+ йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в кибя-дачи
 Вперёд маваси-гери дзёдан в дзенкуцу-дачи

КАТА

- а) Хэйан Сандан
 б) Хэйан Шодан, Хэйан Нидан,
 КУМИТЭ

Кихон-иппон кумитэ

Тори:

Укэ:

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| 1)ой-цуки дзедан | агэ-укэ/гияку-цуки чудан |
| 2)ой-цуки чудан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 3)Маэ гери чудан | гедан барай/ гияку-цуки чудан |

5 КЮ

КИХОН

Вперёд санбон-цуки в дзенкуцу-дачи (1-й удар дзёдан, 2-й и 3-й удары – чудан).

Назад агэ-укэ/ гияку-цуки чудан/ на месте мае-гери-кеаге чудан/ с постановкой ноги назад гедан-барай.

Вперёд сото-учи укэ в дзенкуцу-дачи/ йоко-эмпи-учи чудан с переходом в кибя-дачи.

Назад удо-учи укэ в дзенкуцу-дачи/ кизами-дзуки дзёдан, гияку-цуки чудан, на месте мае-гери-кеаге чудан/ с постановкой ноги назад гедан-барай.

Вперёд сюто-укэ в кокуцу-дачи/ кизами-дзуки дзёдан с переходом в дзенкуцу-дачи, гияку-цки чудан.

Вперёд мае-гери-кеаге чудан в дзенкуцу-дачи.

Вперёд мае-гери-кекоми чудан в дзенкуцу-дачи.

Йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой в кибя-дачи.

Йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в кибя-дачи.

Йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой/ йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в кибя-дачи.

Маваси-гери дзёдан в дзенкуцу-дачи.

Уширо-гери чудан в дзенкуцу-дачи.

КАТА

- а)Хэйан Ёндан,
 б)Хэйан Шодан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан

КУМИТЭ

Кихон-иппон кумитэ

Тори:

Укэ:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1)ой-цуки дзедан | агэ-укэ/гияку-цуки чудан |
| 2)ой-цуки дзедан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 3)ой-цуки чудан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 4)маэ гери гедан | гедан барай/гияку-цуки чудан |
| 5)йоко-гери кэкоми чудан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 6)маваси-гери дзедан | моротэ укэ/гияку-цуки чудан |

(хайван укэ/ гияку-цуки чудан)

4 КЮ

КИХОН

Вперёд санбон-цуки в дзенкуцу-дачи (1-й удар дзёдан, 2-й и 3-й удары – чудан).

Назад агэ-укэ/ гияку-цуки чудан/на месте мае-гери-кеаге чудан/ с постановкой ноги назад гедан-барай.

Вперёд сото-учи укэ в дзенкуцу-дачи/ йоко-эмпи-учи чудан с переходом в кибачи.

Назад удо-учи-укэ в дзенкуцу-дачи/ кизами-дзуки дзёдан/гияку-цуки чудан/ на месте мае-гери-кеаге чудан/ с постановкой ноги назад гедан-барай.

Вперёд сюто-укэ в кокуцу-дачи/ кизами-дзуки дзёдан/ с переходом в дзенкуцу-дачи, гияку-цуки чудан.

Вперёд мае-гери-кеаге чудан в дзенкуцу-дачи.

Вперёд мае-гери-кекоми чудан в дзенкуцу-дачи.

Йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой в кибачи.

Йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в кибачи.

Йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой+йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в кибачи.

Маваси-гери дзёдан в дзенкуцу-дачи.

Уширо-гери чудан в дзенкуцу-дачи.

КАТА

а)Хэйан Годан,

б)Хэйан Шодан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан, Хэйан Ёндан

КУМИТЭ

Кихон-иппон кумитэ

Тори:

Укэ:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1)ой-цуки дзедан | агэ-укэ/гияку-цуки чудан |
| 2)ой-цуки дзедан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 3)ой-цуки чудан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 4)маэ гери гедан | gedan барай/ гияку-цуки чудан |
| 5)йоко-гери кэкоми чудан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 6)маваси-гери дзедан | моротэ укэ/ гияку-цуки чудан |

3 КЮ

КИХОН

Вперёд санбон-цуки в дзенкуцу-дачи (1-й удар дзёдан, 2-й и 3-й удары – чудан).

Назад агэ-укэ в дзенкуцу-дачи./ той же рукой на месте уракен-учи дзёдан/гияку-цуки чудан.

Вперёд сото-учи укэ в дзенкуцу-дачи/ йоко-эмпи-учи чудан с переходом в кибачи/ передней ногой со скрестным шагом йоко-гери-кекоми чудан/ на постановке ноги передней рукой уракен-учи дзёдан/гияку-цуки чудан с переходом в дзенкуцу-дачи.

Назад удо-учи-укэ в кокуцу-дачи/ кизами-дзуки дзёдан с переходом в дзенкуцу-дачи/ гияку-цуки чудан/ на месте задней ногой мае-гери-кеаге дзёдан/ с постановкой ноги назад гедан-барай.

Вперёд сюто-укэ в кокуцу-дачи/ кизами-мае-гери-кеаге дзёдан/ на месте гияку-нукитэ с переходом в дзенкуцу-дачи.

Вперёд мае-гери-кеаге чудан+ мае-гери-кекоми чудан.

Вперёд кизами-мае-гери-кеаге чудан+мае-гери-кеаге чудан с шагом вперёд+ мае-гери-кеаге дзёдан с шагом вперёд в дзенкуцу-дачи.

Вперёд йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой в кибачи.

Вперёд йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в кибачи.

Вперёд йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой в кибачи, йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в кибачи.

Вперёд маваси-гери дзёдан/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи.

Вперёд уширо-гери чудан/гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи.

КАТА

а)Текки Шодан,

б)Хэйан Шодан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан, Хэйан Ёндан, Хэйан Годан

КУМИТЭ

Кихон-иппон кумитэ

Тори:

Укэ:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1)ой-цуки дзедан | агэ-укэ/гияку-цуки чудан |
| 2)ой-цуки дзедан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 3)ой-цуки чудан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 4)маэ гери гедан | гедан барай/ гияку-цуки чудан |
| 5)йоко-гери кэкоми чудан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 6)маваси-гери дзедан | моротэ укэ/ гияку-цуки чудан |

2. Дзю-иппон кумитэ

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1)ой-цуки дзедан | 5) маваси-гери дзедан |
| 2) ой-цуки чудан | 6) уширо-гери чудан |
| 3))маэ гери гедан | |
| 4) йоко-гери кэкоми | |

2 КЮ

КИХОН

Вперёд санбон-цуки в дзенкуцу-дачи (1-й удар дзёдан, 2-й и 3-й удары – чудан).

Назад агэ-укэ в дзенкуцу-дачи/ той же рукой на месте уракен-учи дзёдан/ гияку-цуки чудан.

Вперёд сото-учи укэ в дзенкуцу-дачи/ йоко-эмпи-учи чудан с переходом в киба-дачи/ передней ногой со скрестным шагом йоко-гери-кекоми чудан/на постановке ноги передней рукой уракен-учи дзёдан/ гияку-цуки чудан с переходом в дзенкуцу-дачи.

Назад удо-учи-укэ в кокуцу-дачи/ кизами-дзуки дзёдан с переходом в дзенкуцу-дачи/ гияку-цуки чудан/на месте задней ногой мае-гери-кеаге дзёдан/ с постановкой ноги назад гедан-барай.

Вперёд сюто-уке в кокуцу-дачи/ кизами-мае-гери-кеаге дзёдан/ на месте гияку-нукитэ с переходом в дзенкуцу-дачи.

Вперёд мае-гери-кеаге чудан+ мае-гери-кекоми чудан.

Вперёд кизами-мае-гери-кеаге чудан+мае-гери-кеаге чудан с шагом вперёд+ мае-гери-кеаге дзёдан с шагом вперёд в дзенкуцу-дачи.

Вперёд йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой в киба-дачи.

Вперёд йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в киба-дачи.

Вперёд йоко-гери-кеаге дзёдан задней ногой в киба-дачи, йоко-гери-кекоми чудан задней ногой в киба-дачи.

Вперёд маваси-гери дзёдан/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи.

Вперёд уширо-гери чудан/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи.

КАТА

а) любое ката по выбору из Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Эмпи, б)Хэйан Шодан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан, Хэйан Ёндан, Хэйан Годан, Текки Шодан.

КУМИТЭ

Кихон-иппон кумитэ

Тори:

Укэ:

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| 1)ой-цуки дзедан | агэ-укэ/гияку-цуки чудан |
| 2)ой-цуки дзедан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 3)ой-цуки чудан | сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан |
| 4)маэ гери гедан | гедан барай/ гияку-цуки чудан |

- 5)йоко-гери кэкоми чудан сото-учи укэ/ гияку-цуки чудан
 6)маваси-гери дзедан моротэ укэ/ гияку-цуки чудан
 7)уширо-гери чудан хайван нагаси укэ/ гияку-цуки

Дзю-иппон кумитэ:

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1)ой-цуки дзедан | 4)йоко-гери чудан |
| 2)ой-цуки чудан | 5)маваси-гери дзедан |
| 3)маэ гери гедан | 6)уширо-гери чудан |

1 КЮ

Кихон – все выполняется из свободной камаэ (кумитэ-камаэ)

КИХОН

Вперёд санбон-цуки в дзенкуцу-дачи (1-й удар дзёдан, 2-й и 3-й удары – чудан).

Кизами-дзуки дзёдан/ гияку-цуки чудан+ задней ногой маваси-гери дзёдан с шагом вперёд/ передней рукой уракен-учи дзёдан/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи.

Вперёд маэ-гери-кеаге дзёдан+ с постановкой ноги кизами-дзуки дзёдан в дзенкуцу-дачи/ гияку-цуки чудан.

Вперёд маваси-гери дзёдан/ с постановкой ноги уракен-учи дзёдан передней рукой/гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи.

Вперёд маэ-гери-кеаге дзёдан+ йоко-гери-кекоми чудан+ маваси-гери дзёдан,+ уширо-гери чудан. Все удары задней ногой с шагом вперёд в дзенкуцу-дачи.

Вперёд уширо-гери чудан/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи.

Вперёд уширо-гери дзёдан/гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи.

Вперёд маэ-гери-кеаге дзёдан/кизами-дзуки дзёдан/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи+задней ногой с шагом вперёд маваси-гери дзёдан/ на постановке ноги уракен-учи дзёдан передней рукой/ гияку-цуки чудан в дзенкуцу-дачи.

На месте маэ-гери-кеаге чудан/ той же ногой йоко-гери-кекоми чудан/ той же ногой уширо-гери чудан.

КАТА

Хэйан Шодан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан, Хэйан Ёндан, Хэйан Годан, Текки Шодан, любое ката по выбору из Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Эмпи, кроме ката, выполненного на 2 кю.

КУМИТЭ

1. Дзю-иппон-кумитэ:

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1)ой-цуки дзедан | 5)маваси-гери дзедан |
| 2)ой-цуки чудан | 6)уширо-гери чудан |
| 3)маэ гери гедан | |
| 4)йоко-гери чудан | |

2.Дзю-кумитэ

1 ДАН

Кихон

Кизами-дзуки+ой-цуки/ гияку-цуки

Маэ-гери / ой-цуки/гияку-цуки

Йоко-гери/уракен-учи/ гияку-цуки

Маваси-гери/ уракен-учи/ гияку-цуки

Уширо-гери/уракен-учи/ гияку-цуки

Маэ-гери+йоко-гери+ маваси-гери+уширо-гери/уракен-учи/ гияку-цуки.

Маэ-гери+ ой-цуки/ гияку-цуки+ шаг назад гедан-барай/ гияку-цуки+ маваси-гери/уракен-учи/ гияку-цуки.

На месте, одной ногой не опуская: маэ-гери/йоко-гери/ уширо-гери.

Ката

- а) Бассай Дай, Канку Дай, Эмпи, Дзион, Хангецу.
б) Хейян 1 –5, Текки 1.
Кумитэ:
Дзю иппон кумитэ:
Ой-цуки дзедан,
Ой-цуки чудан,
Маэ-гери,
Йоко-гери чудан,
Маваси-гери дзедан,
Уширо-гери чудан.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НА ЭКЗАМЕНЕ

Техническая степень КЮ или ДАН присваивается по результатам экзамена при полном соответствии претендента требованиям экзаменационной программы, техника претендента оценивается по бальной системе: каждый раздел программы оценка от 3,0-5,0 баллов

-3,0-3,1-3,2 - очень плохо

-3,3-3,4-3,5 - плохо

-3,6-3,7-3,8 - посредственно

-3,9-4,0-4,1 - удовлетворительно

-4,2-4,3-4,4 - хорошо

-4,5-4,6-4,7 - очень хорошо

-4,8-4,9-5,0 - отлично

Результат экзамена - это сумма баллов по трем разделам программы. В некоторых школах вводится четвёртый раздел – (тэмишевари) разбивание твёрдых поверхностей (досок и др.).

Экзамен считается принятым, если претендент набрал более 16 баллов. Если претендент набрал 15,5-16 баллов, то экзамен считается принятым, но выставляется оценка ХО и назначается дата пересдачи, обычно через 6-12 месяцев.

Если претендент набрал менее 15,5 баллов, то экзамен считается не принятым и назначается дата пересдачи, обычно через 6-12 месяцев.

- Спортивные и административные заслуги претендента как положительный аргумент на экзамене не рассматриваются.

4.2. Содержание и методика контрольных упражнений

Комплекс упражнений для контроля уровня общей физической подготовки

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Нормативы для оценки уровня физической подготовленности учащихся указаны в таблицах. Общий переводной балл по общефизической подготовки на начальном этапе не ниже трех, в учебно-тренировочных группах не ниже 3,5

1. Бег на 30 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое учащихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

2. Непрерывный бег 6 мин

Предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала. Учащиеся обуты в спортивную обувь. Фиксируется длина дистанции (в метрах), преодоленная за данное время.

3. Челночный бег 3x10м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

4. Прыжок в длину с места

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

5. Наклон вперед до касания руками пола

Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

ДЕВУШКИ ОФП

Вид упражнений	Балл	возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
<i>Бег 30 м. (сек)</i>	5	6.4	6.0	5.6	5.4	5.2	5.0
	4	6.6	6.4	5.8	5.6	5.4	5.2
	3	7.0	6.8	6.2	5.8	5.6	5.4
	2	7.4	7.2	6.8	6.2	6.0	5.8
	1	7.8	7.4	7.0	6.8	6.6	6.4
<i>Прыжок в длину с места (м)</i>	5	1.40	1.60	1.70	1.85	2.00	2.10
	4	1.30	1.50	1.60	1.75	1.90	2.00
	3	1.20	1.40	1.50	1.65	1.80	1.90
	2	1.15	1.30	1.40	1.50	1.65	1.75
	1	1.10	1.20	1.30	1.40	1.55	1.70
<i>Челночный бег 3x10 (сек)</i>	5	9.6	9.4	9.0	8.8	8.6	8.4
	4	9.8	9.6	9.4	9.0	8.8	8.6
	3	10.0	9.8	9.6	9.4	9.0	8.8
	2	10.4	10.2	9.8	9.6	9.2	9.0
	1	10.8	10.6	10.2	9.8	9.6	9.4
<i>Непрерывный бег 6-минутный, (м)</i>	5	700	800	900	1000	1200	1300
	4	600	700	800	900	1100	1200
	3	500	600	700	800	1000	1100
	2	450	500	600	700	900	1000
	1	400	400	500	600	800	900
<i>Наклон вперед из положения стоя</i>	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек					
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек					
	3	касание ладонями кратковременное					
	2	касание пола кончиками пальцев					
	1	нет касания руками пола					

ЮНОШИ ОФП

Вид упражнений	Балл	возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
<i>Бег 30 м. (сек)</i>	5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.0	4.6
	4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.2	4.8
	3	6.8	6.6	6.2	5.8	5.4	5.0
	2	7.2	7.0	6.6	6.2	5.8	5.2
	1	7.6	7.4	7.0	6.8	6.0	5.6
<i>Прыжок в длину с места (м)</i>	5	1.60	1.70	1.80	1.90	2.10	2.40
	4	1.50	1.60	1.70	1.80	2.00	2.20
	3	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	2.10
	2	1.35	1.40	1.50	1.60	1.70	1.90
	1	1.25	1.35	1.40	1.50	1.60	1.70
<i>Челночный бег 3x10 (сек)</i>	5	9.0	8.8	8.5	8.2	7.8	7.4
	4	9.2	9.0	8.7	8.4	8.0	7.6
	3	9.6	9.4	8.9	8.6	8.2	7.8
	2	9.8	9.6	9.2	9.0	8.6	8.2
	1	10.0	9.8	9.6	9.2	8.8	8.6
<i>Непрерывный бег 6-минутный, (м)</i>	5	700	800	900	1100	1300	1500
	4	600	700	800	1000	1200	1400
	3	500	600	700	900	1100	1300
	2	450	500	600	800	1000	1200
	1	400	450	500	700	900	1000
<i>Наклон вперед из положения стоя</i>	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек					
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек					
	3	касание ладонями кратковременное					
	2	касание пола кончиками пальцев					
	1	нет касания руками пола					

4.3. Комплекс упражнений для контроля уровня специальной физической подготовленности

Для контроля уровня СФП используются упражнения, применяемые при подготовке спортсменов в традиционном восточном боевом единоборстве. Оценка засчитывается по принципу «зачёт-незачёт». На учебных этапах тесты по СФП являются превалирующими.

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц туловища и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу: руки выпрямлены перед собой на ширине плеч, упираются в пол кулаками в области оснований указательных и средних пальцев («сэйкен») без сгибания в запястьях; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах, ноги на ширине стопы, пальцы стоп опираются о пол без дополнительного упора.

2. Приседания кол-во раз за 30 сек

Тест применяется для выявления уровня развития специальной выносливости мышц ног. Выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Оценивается количество приседаний за контрольное время. Оценка дифференцирована в зависимости от возраста и спортивного стажа учащихся.

3. Подъем туловища из положения лёжа на полу в течение 30 секунд.

Предназначен для оценки уровня развития специальной силовой выносливости. Выполняется из исходного положения: лёжа спиной на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно стоят на полу, руки за головой. Подъём туловища должен составлять не менее 90 градусов от пола. Упражнение выполняется в течение 30 секунд. Предоставляется одна попытка.

ДЕВУШКИ СФП

Вид упражнений	ранг	возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»	8 кю	10	12	14	16	18	20
	7 кю	13	15	17	19	21	23
	6 кю	16	18	20	22	24	26
	5 кю	19	21	23	25	27	29
	4 кю	-	24	26	28	30	32
	3 кю	-	27	29	31	33	35
	2 кю	-	-	-	34	36	38
	1 кю	-	-	-	37	39	41
Приседания кол-во раз 30 сек	8 кю	15	17	19	20	21	22
	7 кю	16	18	20	21	22	23
	6 кю	17	19	21	22	23	24
	5 кю	18	20	22	23	24	25
	4 кю	-	21	23	24	25	26
	3 кю	-	22	24	25	26	27
	2 кю	-	-	-	26	27	28
	1 кю	-	-	-	27	28	29
Подъем туловища из положения лежа руки за головой кол-во раз за 30 сек	8 кю	8	10	12	14	16	18
	7 кю	10	12	14	16	18	20
	6 кю	12	14	16	18	20	22
	5 кю	14	16	18	20	22	24
	4 кю	-	18	20	22	24	26
	3 кю	-	19	21	23	25	27
	2 кю	-	20	22	24	26	28
	1 кю	-	-	-	25	27	28

ЮНОШИ СФП

Вид упражнений	ранг	возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»	8 кю	10	12	14	16	18	20
	7 кю	15	17	19	21	23	25
	6 кю	20	22	24	26	28	30
	5 кю	25	27	29	31	33	35

	4 кю	-	32	34	36	38	40
	3 кю	-	37	39	41	43	45
	2 кю	-	-	-	46	48	50
	1 кю	-	-	-	51	53	55
Приседания кол-во раз 30 сек	8 кю	20	22	24	25	26	27
	7 кю	21	23	25	26	27	28
	6 кю	22	24	26	27	28	29
	5 кю	23	25	27	28	29	30
	4 кю	-	26	28	29	30	31
	3 кю	-	27	29	30	31	32
	2 кю	-	28	30	31	32	33
	1 кю	-	-	-	32	33	34
Подъем туловища из положения лежа руки за головой кол-во раз за 30 сек	8 кю	10	12	14	16	18	20
	7 кю	12	14	16	18	20	22
	6 кю	14	16	18	20	22	24
	5 кю	16	18	20	22	24	26
	4 кю	-	20	22	24	26	28
	3 кю	-	21	23	25	27	29
	2 кю	-	22	24	26	28	30
	1 кю	-	-	-	27	29	30

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Ката, упражнение		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 130 см)	(не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката, упражнение		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
	Бег на 2 км (не более 10 мин)	Бег на 2 км (не более 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Гибкость *	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,6 с)	Бег 100 м (не более 14,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

Перечень тренировочных сборов

№ п.п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам			Оптимальное число участников
		НП	ТЭ	ССМ	
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям		18	21	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		14	18	
1.3	к другим всероссийским соревнованиям		14	18	
1.4	к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	
1. специальные тренировочные сборы.					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год			Участники соревнований
2.3	Восстановительные тренировочные сборы		До 21 дней		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		До 5 дней, но не более 2 раз в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

				определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Зеркало (1,6х2 м)	штук	6
5.	Макивара	штук	8
6.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	6
7.	Мешок боксерский	штук	8
8.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
12.	Мяч теннисный	штук	18
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Напольное покрытие для тхэквондо (10х10 м)	штук	2
15.	Палка гимнастическая	штук	16
16.	Подушка боксерская	штук	4
17.	Секундомер	штук	3
18.	Скакалка	штук	16
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	6
21.	Устройство для подвески боксерских	штук	8

	мешков		
22.	Эспандер	штук	16

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на занимающегося	-	-	2	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Лапы боксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Перчатки (накладки) защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Перчатки снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
12.	Пояс (белый, синий, красный)	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
17.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
18.	Футы защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

			щегося						
19	Шапка спортивная	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
20.	Шорты	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
21.	Щитки защитные	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1

5. Перечень информационного обеспечения

1. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- 6.- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660
7. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.: Автореферат. ...канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 1996.- 26 с.
8. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения.- СПб, 1996.
9. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
10. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. - 1.0 п.л.
11. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. -СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. (в соавторстве). - 0.5 п.л.
12. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 1990.
13. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.:Культура и традиции, 1994.
14. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 15. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. -М., РАН, 1995.
16. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегод-ник. - М.: ФиС, 1985.
17. Кизявка Вся правда о боевых искусствах, М: Феникс 2007 год.
18. Karate-Do. Shotokan. Kata Изд-во/производитель: БАО-пресс 2003 год,
19. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,
20. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.
21. Биджиев СВ. Сётокан каратэ-до, АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994 год.
22. М. Накаяма «Best karate» 1 – 11 том, НИЦ «Ладомир», Москва, 2000 год.

5. Перечень информационного обеспечения

1. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №730 « об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
4. Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- 6.- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству. Содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660
7. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.: Автореферат. ...канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 1996.- 26 с.
8. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения.- СПб, 1996.
- 9.Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
10. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. - 1.0 п.л.
11. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. -СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. (в соавторстве). - 0.5 п.л.
12. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 1990.
13. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.:Культура и традиции, 1994.
14. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№
15. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. -М., РАН, 1995.
16. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегод-ник. - М.: ФиС, 1985.
17. Кизявка Вся правда о боевых искусствах, М: Феникс 2007 год.
18. Karate-Do. Shotokan. Kata Изд-во/производитель: БАО-пресс 2003 год,
19. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,
20. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.
21. Биджиев СВ. Сётокан каратэ-до, АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994 год.
22. М. Накаяма «Best karate» 1 – 11 том, НИЦ «Ладомир», Москва, 2000 год.

6.ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении № 1 (Приложение № 1 хранится в спортивном отделе Учреждения).