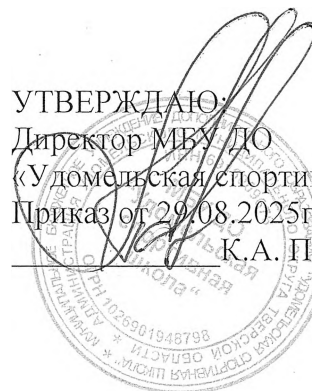


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
« Удомельская спортивная школа»**

**ПРИНЯТО:**  
педагогическим советом  
протокол от 29.08.2025г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ ДО  
«Удомельская спортивная школа»  
Приказ от 29.08.2025г. № 86/1-о  
К.А. Пажетных



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ВОСТОЧНЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА (ДИСЦИПЛИНА СЁТОКАН)**

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточные боевые единоборства» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 871)

срок реализации по этапам спортивной подготовки

этап начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Разработчики программы:

Л.В. Волкова – ст. методист МБУ ДО «Удомельская спортивная школа»

И.Е. Жуков - тренер-преподаватель МБУ ДО «Удомельская спортивная школа»

Удомля

2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....</b>	стр.2
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	стр. 3
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...	стр. 4
2.3	Виды (формы) обучения .....	стр. 5
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	стр.8
2.5	Календарный план воспитательной работы.	стр.11
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	стр.14
2.7	Планы инструкторской и судейской практики .....	стр.15
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	стр.16
3.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	стр.19
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	стр.19
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр. 20
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	стр.20
4.	Рабочая программа по виду спорта «восточное боевое единоборство» дисциплина «сётокан»	стр.26
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов начальной подготовки.....	Стр.26
4.2	Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочных этапов .....	стр.38
4.3	Учебно-тематический план.....	стр.46
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	стр.49
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	стр.51
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	стр.52
6.2	Кадровые условия реализации Программы	стр.54
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	стр.54

### 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "восточное боевое единоборство" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины Сётокан с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "восточное боевое единоборство", утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 871 (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "восточное боевое единоборство" от 05.12.2022г. №1125, а так же:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в

Российской Федерации».

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд по восточному боевому единоборству спортивной дисциплины Сётокан.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	max
Для спортивных дисциплин «Сётокан-ката»,				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10	20
Для спортивных дисциплин «Сётокан-кумите»				
Этап начальной подготовки	1-2	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8	16

На временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью,

отпуском учебно-тренировочные группы объединяются для проведения учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп МБУДО «Удомельская спортивная школа» (далее Учреждение):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода учащихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества учащихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	728-936

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (с 1 сентября по 31 августа), включая в себя самостоятельную подготовку в период отпуска тренера и праздничные дни для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО УСП.

На основании годового учебно-тренировочного плана утверждается расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы, исходя из астрономического часа (60 мин). Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

## 2.3. Виды (формы) обучения

Спортивная подготовка - это целесообразное использование знаний, методов и средств, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает в себя общую физическую и специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую стороны подготовки спортсмена

Для решения задач программы по ВБЕ необходимо использовать разнообразные **методы и приемы**:

- словесный - *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания), *пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;
- наглядный - *показ тренера, фото и кинопоказ, графическое изображение* (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);
- практический - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения, стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);
- физической помощи - *тренера, помощника тренера, тренажера*;
- ориентировочной помощи - *зрительной, слуховой, тактильной*;
- идеомоторный - *представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка* (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

Разработка и внедрение данной Программы предполагает реализацию **лично-развивающих подходов**:

- системно-структурного - построение системы занятий на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств занимающихся;
- лично-ориентированного - организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимании влияния на него физических упражнений;
- деятельностного - применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности занимающихся в приобретении знаний и формировании естественных видов движений;

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно - образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Программа предусматривает реализацию следующих **видов и компонентов**, входящих в содержание спортивной подготовки:

- физическая подготовка – *общефизическая* (повышение общей дееспособности), *специально-физическая* (развитие специальных физических качеств), *специально-двигательная* (развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами), *функциональная* («выведение» спортсменов на высокие объемы и интенсивности нагрузок), *реабилитационно-восстановительная* (профилактика неблагоприятных последствий и восстановление);
- техническая подготовка - *три основных уровня: формирование двигательных представлений, умений, навыков*;
- психологическая подготовка - *базовая* (психологическое развитие образование и обучение), *к тренировкам* (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), *к соревнованиям* (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации), *после соревновательная*;

- тактическая - *индивидуальная* (распределение сил, разработка тактики и поведения), *групповая, командная*;
- теоретическая - *лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная* (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности);
- соревновательная (интегральная) - *соревнования, модельные тренировки, прикидки* (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

**Основными видами (формами) обучения,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство (далее ВБЕ), являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно- тренировочные мероприятия (сборы) (таблица № 3);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях (таблица № 4);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14

	подготовке		
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

Соревнования по виду спорта Сётокан проводятся по следующим разделам: 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.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин «Сётокан-ката»				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	4	4
Для спортивных дисциплин «Сётокан-кумите»				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	4	4

Соревнования в ВБЕ - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- *Основные соревнования* - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревнования в ВБЕ по своему характеру делятся на личные и лично-командные, проводятся в определенных возрастных группах.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:*

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «восточное боевое единоборство»;

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

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

Учреждение направляет спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Для каждой группы спортивной подготовки в Учреждении ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований указанных в Таблице 2 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем Учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В Таблице 5 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и процентах, рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.



**Годовой учебно-тренировочный план  
Спортивная дисциплина Сётокан-ката**

Таблица 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки								Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		До года				Свыше года				До трех лет				Свыше трех лет			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3									
		Наполняемость групп (человек)															
		12-24		12-24		10-20		10-20									
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5		6		6		8		9		14		14		18	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	6684	2836	87-112	2836	7594	2430	100-125	2430	7094	1520	109-146	1520	102-138	1419	131-178	1419
2.	Специальная физическая подготовка	3547	1520	4762	1520	4762	1520	6283	1520	89-117	1925	138-182	1925	128-182	1725	159-234	1725
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	1928	4-6	2944	4-6	3658	5-8	4775	5-8
4.	Техническая подготовка	7798	3342	103-131	3342	115-140	3745	154-187	3745	178-225	3848	277-349	3848	277-349	3848	356-449	3848
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2854	1223	3772	1223	3756	1218	5075	1218	4266	9-14	66-102	9-14	66-102	9-14	84-131	9-14
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	5-9	1-2	7-15	1-2	1529	2-4	1937	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	7-12	3-5	9-16	3-5	9-16	3-5	1321	3-5	1928	4-6	2944	4-6	3658	5-8	4775	5-8
	Общее количество часов в	234	100	312	100	312	100	416	100	468	100	728	100	728	100	936	100

*Спортивная дисциплина Сётокан-кумитэ*

Таблица 6

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки								Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		До года				Свыше года				До трех лет				Свыше трех лет			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3									
		Наполняемость групп (человек)															
		12-24		12-24		8-16		8-16									
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5		6		6		8		9		14		14		18	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	6684	2836	87-112	2836	7287	2328	96-117	2328	5670	1215	87-109	1215	87-109	1215	112-140	1215
2.	Специальная физическая подготовка	2835	1215	3747	1215	4756	1518	6275	1518	75-112	1624	117-175	1624	117-175	1624	150-225	1624
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	6-9	2-3	8-13	2-3	1928	4-6	2944	4-6	3658	5-8	4775	5-8
4.	Техническая подготовка	7798	3342	103-131	3342	112-140	3645	150-187	3645	178-225	3848	277-349	3848	277-349	3848	356-449	3848
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	3763	1627	5084	1627	4156	1318	5475	1318	5675	1216	87-117	1216	80-117	1116	103-150	1116
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	9-14	2-3	1522	2-3	1529	2-4	1937	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-9	2-4	6-13	2-4	6-13	2-4	8-17	2-4	2842	6-9	4466	6-9	4466	6-9	5684	6-9
	Общее количество часов в	234	100	312	100	312	100	416	100	468	100	728	100	728	100	936	100

## 2.5 Календарный план воспитательной работы.

**Воспитательная работа** - обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой учащихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**Цель государственно-патриотического воспитания** - формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

**Нравственное воспитание** направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Нравственность и духовность - стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

**Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.** Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;
- Воспитательные средства:
  - личный пример и педагогическое мастерство;
  - высокая организация учебно-тренировочного процесса;
  - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества - дружный коллектив;
  - система морального стимулирования;
  - наставничество опытных спортсменов.

# **Календарный план воспитательной работы**

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение правил вида спорта «восточное боевое единоборство» и терминологии принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых, предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3	Мастер-классы	Встречи с именитыми спортсменами	Август-сентябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и декады спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении мероприятий (написание положений, требований, регламентов, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Участие в конкурсах, мероприятиях антинаркотической направленности.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Техника безопасности	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	сентябрь-октябрь, декабрь, март-апрель
3	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов боевых действий с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в спортивных соревнованиях, в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия); тематических физкультурно-спортивных праздниках; в спортивно-оздоровительных мероприятиях, в то числе в открытых тренировках с привлечением родителей.	В течение года
3.3	Традиции школы	-празднование юбилеев спортивной школы; -награждение лучших спортсменов по итогам спортивного сезона; - празднование Дня физкультурника; - проведение Дня открытых дверей; -торжественное вручение разрядных знаков;	Май, август, сентябрь
4	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

4.2	Развитие наглядно образного мышления	Участие: - тематические конкурсы рисунков -тематические видеоролики.	Февраль, июнь
5	Медиапространство как ресурс для воспитания ребенка		
5.1	Теоретическая подготовка	Умение находить необходимую для развития спортсмена информацию в печатных изданиях, СМИ и Интернет- ресурсах.	В течение года
5.2	Практическая подготовка	Использование видеоматериалов для анализа: - техники отдельных упражнений; - выступления на соревнованиях	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Основная *цель* реализации антидопинговых мероприятий:

- предотвращение применения допинговых средств среди спортсменов;
- информирование спортсменов о запрещённых веществах;
- ознакомление спортсменов с их правами и обязанностями;
- ознакомление спортсменов с порядком проведения допинг контроля;
- информирование спортсменов об опасности применения допинговых средств для их здоровья;
- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Срок проведения	Рекомендация
Этап начальной подготовки	Ознакомление спортсменов по росписи с антидопинговыми правилами	сентябрь	подпись ставит законный представитель ребенка
	Беседа: ознакомление с правами и обязанностями спортсмена, информирование спортсменов о запрещенных веществах.	сентябрь- октябрь	использовать наглядный материал
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки для родителей.

Учебно-тренировочный этап	Ознакомление спортсменов по росписи с антидопинговыми правилами	сентябрь	Если учащийся младше 14 лет, подпись ставит законный представитель ребенка
	Беседа: повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья, ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;	январь-февраль	использовать наглядный материал
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки для родителей.
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	
	Ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА	1 раз в год	Рекомендовано для спортсменов, выступающих на краевых и всероссийских соревнованиях

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и инструкторской практики проведения занятий является обязательным для всех групп учебно-тренировочных этапов, проводится с целью последующего привлечения учащихся к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку с хорошим показом упражнений, обязаны знать и уметь объяснить основные технические элементы ВБЕ Сётокан, должны знать правила соревнований по ВБЕ, постоянно принимать участие в судействе внутришкольных соревнований.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия по подготовке судей и инструкторов	Срок проведения
Учебно-тренировочный этап	Изучение правил вида спорта «восточное боевое единоборство» Сётокан	в течение года
	Изучение технических элементов всех способов плавания, умение определять и исправлять технические и тактические ошибки	в течение года
	Помощь в организации и проведение соревнований	ноябрь-май
	Практика судейства в качестве бокового судьи, хронометриста, секретаря.	ноябрь-май
	Составление комплекса упражнений и проведение разминки в группах	в течение года
	Составление конспекта занятия с регистрацией объема и интенсивности тренировочных нагрузок	в течение года
	Прохождение судейского семинара	по плану

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта ВБЕ Сётокан, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, учащиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### Планы медицинских мероприятий

Таблица 10

Мероприятия	Срок проведения
Углубленное медицинское обследование спортсменов	ноябрь-декабрь
Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года
Медицинские осмотры после болезни или травмы	по необходимости
Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления	в течение года



План применения медико-биологических мероприятий и восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Предназначение	Периодичность проведения
Медико- биологические мероприятия			В течение всего периода реализации программы
НП, УТ	Сбалансированное питание	Непременное условие хорошего здоровья, высокой работоспособности и имеет важнейшее значение для достижения запланированных спортивных результатов	ежедневно
УТ	Физиотерапевтические средства: различные виды массажа; гидропроцедуры); аппаратная физиотерапия; бани	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Регулярно после напряженных физических нагрузок
Педагогические восстановительные средства			В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
НП, УТ	Соблюдение режима дня	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности Увеличение эффективности тренировочного процесса	ежедневно
НП, УТ	Разминка: необходимо выполнить разогрев суставов и мышц, кардиоупражнения для стимуляции кровообращения. Упражнения на растяжение.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.	В подготовительной части учебно-тренировочного занятия, перед соревнованиями

УТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями;</li> <li>-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>- рациональная динамика нагрузки;</li> <li>-планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> </ul>	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	В основной части учебно-тренировочного занятия
Психологические восстановительные средства			В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
НП, УТ	Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения	Психорегуляция мобилизующей направленности.	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием
НП, УТ	Интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат	Положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов	ежедневно
УТ	Аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; музыка для релаксации	Снижение уровня нервно-психической напряженности	Перед соревнованиями, напряженными тренировками

#### Применения восстановительных средств

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

*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (игра), которая ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег, езда на велосипеде

и т. п.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

### **3. Система контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

#### **3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "восточное боевое единоборство";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам - спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины «кумите»
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

#### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией учащихся по системе зачёт - не зачёт, проводимой МБУДО УСШ, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им

соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно- тренировочного года (этапа) для перевода учащихся на следующий год (этап);

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е на завершающем этапе. К итоговой аттестации допускаются учащиеся, имеющие соответствующий стаж учебно-тренировочных занятий, выполнившие спортивный разряд и контрольные нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные учебной программой для данного этапа.

Аттестация учащихся проводится один раз в год во всех группах в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, предусмотренных образовательной программой.

График контрольно-переводных нормативов утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые оговариваются дополнительно. Допускается проведение досрочной аттестации по заявлению родителей (законных представителей) учащегося.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, учащийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждения осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

Сводный протокол сдачи контрольно-переводных экзаменов подписывается комиссией и тренером-преподавателем.

Порядок оценивания результатов аттестации следующий:

- все упражнения и тестовые задания оцениваются зачёт - не зачёт;
- контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если спортсмен выполнил 100% заданий;
- в столбце «Примечание» пишется: «переведен», «отчислен».

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации учащихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Осуществление мероприятий по организации контроля учебно - тренировочного процесса, подготовленности спортсменов на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки является обязательной и важной составляющей учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«восточное боевое единоборство»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»							
1.1.	Бег на 30 м	с	1	6,9	7,1	6,7	6,8
			2	6,8	7,0	6,6	6,7
			3	6,7	6,9	6,5	6,6
			4	6,6	6,8	6,2	6,4
			5	6,5	6,7	6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	7	4	10	6
			2	8	5	11	7
			3	9	6	12	8
			4	10	7	13	9
			5	11	8	14	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+1	+3	+3	+5
			2	+2	+4	+4	+6
			3	+3	+5	+5	+7
			4	+4	+6	+6	+8
			5	+5	+7	+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	110	105	120	115
			2	113	108	125	120
			3	116	111	130	124
			4	119	114	135	128
			5	122	117	140	130
1.5.	Поднимание туловища лежа на полу	количество раз	1	10	8	14	12
			2	12	10	16	14
			3	14	12	18	16
			4	16	14	20	18
			5	18	16	22	20
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	1	10,4	10,9	10,0	10,4
2			10,3	10,8	9,8	10,1	
3			10,2	10,6	9,7	9,9	
4			10,1	10,5	9,5	9,7	
5			10,0	10,4	9,3	9,5	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите»							
2.1	Бег на 30 м	с	1	6,2	6,4	6,0	6,2
			2	6,1	6,3	5,9	6,1
			3	6,0	6,2	5,8	6,0
			4	5,9	6,1	5,7	5,9
			5	5,8	6,0	5,6	5,8

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	10	5	13	7
			2	11	6	14	8
			3	12	7	16	9
			4	13	8	17	10
			5	14	9	18	11
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+2	+3	+4	+5
			2	+3	+4	+5	+6
			3	+4	+5	+6	+7
			4	+5	+6	+7	+8
			5	+6	+7	+8	+9
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	1	9,6	9,9	9,3	9,5
			2	9,5	9,8	9,2	9,4
			3	9,4	9,7	9,0	9,3
			4	9,3	9,6	8,8	9,2
			5	9,2	9,5	8,7	9,1
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	130	120	140	130
			2	133	123	145	135
			3	136	126	150	138
			4	139	129	155	143
			5	142	132	160	145

### 3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Поперечный и продольный шпагат	угол	1	140°
			2	150°
			3	160°
			4	170°
			5	180°
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	Кол-во раз	1	9
			2	12
			3	15
			4	18
			5	20
3.3.	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	Кол-во раз	1	3
			2	4
			3	5
			4	6
			5	7
3.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20	количество раз	1	7
			2	8
			3	9
			4	10
			5	12

Для зачисления в группы НП-1 и НП-2 года набрать не менее 1 балла в каждом упражнении.

Для зачисления в группы НП-3 по дисциплине «ката» - набрать не менее 30 баллов по результатам выполнения 10 упражнений\*

\* В каждом упражнении набрать не менее одного балла

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	баллы	Норматив	
				мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»					
1.1.	Бег на 30 м	с	1	6,0	6,2
			2	5,8	6,0
			3	5,6	5,8
			4	5,4	5,6
			5	5,2	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	13	7
			2	15	10
			3	20	13
			4	25	15
			5	30	18
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+4	+5
			2	+6	+8
			3	+8	+10
			4	+10	+12
			5	+12	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	1	9,3	9,5
			2	9,0	9,1
			3	8,7	8,9
			4	8,5	8,5
			5	8,0	8,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	140	130
			2	150	135
			3	160	145
			4	170	155
			5	180	165
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите»					
2.1.	Бег на 60 м	с	1	10,4	10,9
			2	9,8	10,5
			3	9,3	10,0
			4	8,6	9,8
			5	8,2	9,6

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	18	9
			2	24	11
			3	28	13
			4	32	14
			5	36	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+5	+6
			2	+7	+8
			3	+9	+10
			4	+10	+12
			5	+11	+15
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	1	8,7	9,1
			2	8,6	8,9
			3	8,4	8,7
			4	8,2	8,5
			5	8,0	8,3
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	160	145
			2	165	150
			3	170	155
			4	175	160
			5	180	165
3. Нормативы специальной физической подготовки					
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	1	6.10	6.30
			2	6.05	6.25
			3	6.00	6.20
			4	5.55	6.15
			5	5.50	6.10
3.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	1	9	-
			2	10	-
			3	11	-
			4	12	-
			5	13	-
3.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	1	-	7
			2	-	8
			3	-	9
			4	-	10
			5	-	11
3.4.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	1	17	12
			2	18	13
			3	19	14
			4	20	15
			5	21	16
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Для зачисления в группы ТЭ-1 года набрать не менее 1 балла в каждом упражнении.

Для зачисления в группы ТЭ-2 года набрать не менее 20 баллов по результатам выполнения 9 упражнений.\*



Для зачисления в группы ТЭ-3 года набрать не менее 28 баллов по результатам выполнения 9 упражнений.\*

Для зачисления в группы ТЭ-4 года набрать не менее 32 баллов по результатам выполнения 8 упражнений.\*

Для зачисления на всех этапах обязательным является выполнение разрядных требований.

*\* В каждом упражнении набрать не менее одного балла*

### **Бег на 30 (60) м.**

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 (60)м.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

### **Бег на 1000 м.**

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта- финиша. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

*Оборудование:* ровная поверхность, предмет высотой 5 см

Исходное положение - упор лежа на полу. Г олова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

*Оборудование:* мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Челночный бег 3 x 10 м.**

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

### **Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (40 см)**

*Оборудование:* ровная твердая возвышенность 50 см (40 см)

Испытуемый принимает удобное исходное положение. Одновременным толчком двух ног выполняется запрыгивание на возвышенность и также спрыгивание с неё. Засчитывается количество прыжков выполненных подряд (без остановки).

### **Бёрпи**

*Оборудование:* секундомер.

Исходное положение основная стойка, ноги на ширине плеч. После команды «Марш!» испытуемый из положения основная стойка переходит в положение упор присев, затем отталкиваясь ногами выполняет прыжком переход в упор лёжа, далее выполнение отжимания, переходит в упор присев и выполняет прыжок вверх, поднимая руки над головой, возвращается в исходное положение. Далее идет повтор упражнения. Фиксируется количество раз полностью выполненного упражнения за 30 сек.

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

Спортивная подготовка в Учреждении должна учитывать возможность занимающихся освоить оба раздела Сётокан: Сётокан-ката, Сётокан-кумите, а уже потом выявить большую склонность к одному из них.

На занятиях ВБЕ важным проявлением самоконтроля спортсмена, умения им контролировать своё сознание и правильно оценивать всё происходящее вокруг него, является ритуал (Рэйги), являющийся неотъемлемой составной частью всех формальных упражнений. Рэйги представляет собой набор форм этикета, жестко регламентирующих поведение ученика во время занятий, экзаменов, соревнований. Ритуал - важное связующее звено всех элементов тренировки друг с другом. Правила поведения не только являются вопросом отношений между людьми в обществе, но и эстетической характеристикой личности и способом укрепления духа. Четкое выполнение всех форм этикета является своего рода медитацией в движении.

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются дети, начиная с 7-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивную школу.

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

Задачи всесторонней физической подготовки решаются с помощью обще подготовительных

средств, которые характерны для восточных единоборств в целом и сётокан в частности. Из пяти основных физических качеств особенное внимание уделяется трем: гибкости, ловкости и скорости движений. Возрастные особенности организма занимающихся 7-10 лет требуют жестких ограничений использования упражнений, направленных на развитие максимальной силы. И на выполнение кратковременной и интенсивной работы.

Содержание программы начальной подготовки предусматривает изучение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения.

Развитие ловкости происходит по мере изучения и повторения технико - тактических действий, поскольку арсенал ТТД сётокан чрезвычайно разнообразен. Вместе с тем, эффективность технической подготовки станет значительно выше при широком использовании упражнений из других видов спорта и спортивных единоборств, разных по своей координационной сложности. Очень эффективным средством развития скорости являются подвижные и спортивные игры. Также очень полезные различные виды прыжков и бега.

Для повышения эффективности технической подготовки необходимо широко использовать вспомогательные и специальные (подводящие) упражнения, разные по форме, структуре и механизмам влияния на организм. Тренеру очень важно разнообразить исходные положения и условия выполнения самих технических приёмов, отрабатывать технические приёмы в разные стороны (с обеих рук, ног), акцентировать внимание на атакующий вариант без ограничений, учитывать индивидуальные морфоструктурные особенности занимающихся.

Параллельно с изучением техники в группах начальной подготовки происходит обучение основам тактики сётокан. Эффективными дополнительными средствами тактической, а также психологической подготовки являются подвижные и спортивные игры.

**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 техники традиционного восточного боевого единоборства. Упражнения даются в облегченном варианте целостно. 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. 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.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки:

***На этапе начальной подготовки направлены на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «восточное боевое единоборство»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «восточное боевое единоборство»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «сётокан-кумитэ»;
- укрепление здоровья.

**Учебно-тематический план  
этапов начальной подготовки с учетом соотношения видов спортивной  
подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса**

Таблица 14

№	Программный материал	дисциплина «ката»		дисциплина «кумитэ»	
		ЭНП 1 года (%)	ЭНП 2-3 года (%)	ЭНП 1 года (%)	ЭНП 2 года (%)
1.	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения. Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Упражнения для развития силы (силовые подготовка) Упражнения для развития быстроты (скоростная подготовка). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости (координационная подготовка). Упражнения для развития гибкости. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.	28-36	24-30	28-36	23-28
2.	<b>Специальная физическая подготовка :</b> Упражнения для развития скоростносиловых качеств: Упражнения со снарядами. Подготовительные упражнения.	15-20	15-20	12-15	15-18
3.	<b>Техническая подготовка</b> Базовая техника Кихон: -техника стойки; -техника защиты; - удары руками; - удары ногами; - перемещения в Кихоне; - повороты и развороты; - ката; - кумитэ.	33-42	37-45	33-42	36-45
4.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; <i>Психологическая подготовка</i> морально-волевая, нравственная, Развитие силы воли / волевая подготовка /, Упражнения для воспитания волевых качеств, Развитие смелости	12-23	12-18	16-27	13-18

5.	<b>Участие в спортивных соревнованиях:</b> контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	-	-	-	2-3
6.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b> Сдача контрольных нормативов. Прохождение медицинского осмотра.	3-5	3-5	2-4	2-4
	<b>ВСЕГО:</b>	100 %	100 %	100 %	100 %

Содержание программ начальной подготовки дисциплины «кумитэ» первого года будет соответствовать содержанию программы начальной подготовки дисциплины «ката» второго года.

### **Содержание программы начальной подготовки 1-го года обучения**

#### **Общая физическая подготовка .**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств и их гармоничном сочетании. Основными средствами ОФП являются:

*Строевые упражнения* построение в шеренгу, колонну, различные перестроения на месте и в движении.

*Общеразвивающие и гимнастические упражнения:* комплексы для разминки, виды ходьба и бега на месте и в движении.

*Развитие силы (силовые подготовка):*

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивания, отжимания), упражнения на пресс и укрепления мышц спины, приседания;
- упражнения с отягощениями (легкие гантели, набивные мячи) и на снарядах (перекладина, брусья);
- упражнения из других видов спорта (бокса, самбо и т.д.).

*Развитие быстроты (скоростная подготовка):*

- различные виды бега на короткие дистанции (Бег с ускорением до 30 - 40 м. Повторный бег 2 - 3 раза по 20 - 30 м. Бег 30 м.)
- выполнение упражнений или их отдельных элементов в максимальном темпе за определенный отрезок времени;
- подвижные, спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости:*

- кроссы по гладкой и пересеченной местности на 500м, бег с чередованием с ходьбой до 1000 м; 6-ти минутный бег;
- упражнения, выполняемое длительное время;
- подвижные и спортивные игры.

*Развитие ловкости (координационная подготовка):*

- выполнение акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки вперед-назад;
- выполнение беговых стартов из непривычного (неудобного) положения;
- челночный бег, полоса препятствий;

-подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости:*

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;
- упражнения из других видов спорта ( гимнастика, акробатика, ушу и др).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи её более узки и более специфичны, направлены на совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для восточного боевого единоборства.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) на кулаках, на пальцах;
- прыжки в длину;
- специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий, мышц брюшного пресса и др.);
- упражнения с палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.
- упражнения со скакалкой (прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах);
- упражнения для отработки ударов руками и ногами по боксерской груше, настенной подушке, мешкам.
- упражнения с боксерскими лапами (удары руками и ногами) и т.п.

Подготовительные упражнения: отработка отдельных элементов технических приёмов, которые учащимся предстоит освоить.

### **Техническая подготовка**

Занятия с группами ЭНП первого года по Сётокан включают ознакомление с основами базовой техники. Спортсмен, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещения.

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

#### *Базовая техника (Кихон)*

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения Сётокан. Задача данного раздела - научить правильной форме выполнения приемов и принципам распределения сил. Начальный этап обучения базовой технике предполагает освоение адекватного реагирования ребёнка на команды тренера- преподавателя и выполнение в соответствии с ними заданных технических элементов и действий. Необходимо постоянно обращать внимание на то, чтобы позиция тела была правильной, а все движения выполнялись гармонично и синхронно

### **1. ТЕХНИКА СТОЕК**

ШИДЗЕНТАЙ - подготовительная позиция.

ХЭЙСОКУ-ДАТИ - стойка ожидания, стойка закрытых ног. Ноги выпрямлены, стопы сомкнуты друг с другом.

ЁЙ -ДАТИ— стойка готовности. Ноги выпрямлены, стопы расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. Руки опущены вниз, параллельно бёдрам, кулаки сжаты.

ХЭЙКО-ДАТИ — иногда называют параллельной стойкой. Ноги выпрямлены, стопы расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. Руки чуть согнуты в локтях, кулаки сжаты и выведены вперёд на уровне бёдер.

МУСУБИ-ДАТИ - «стойка неформальной заботы» или стойка ожидания. Переходная или статическая стойка с закрытыми глазами. Вес распределяется равномерно на обе ноги. Ноги прямые, пятки сомкнуты, а носки разведены на угол 45 градусов по отношению друг к другу.

ХАЧИДЖИ- ДАЧИ - стойка с развёрнутыми ступнями.

КИБА-ДАТИ - «стойка всадника», стойка с широко расставленными ногами. Ноги согнуты в коленях таким образом, что бёдра образуют с голенью угол примерно в 45 градусов. Бёдра развёрнуты в стороны.

ДЗЕНКУЦУ-ДАТИ - «стойка лука и стрелы», вытянутая по линии атаки стойка. Это длинная фронтальная стойка, в которой большая часть веса приходится на переднюю ногу. Задняя нога выпрямлена в колене и вытянута назад, её стопа повернута на 30 градусов наружу.

КОКУЦУ-ДАТИ - задняя стойка, несимметричная по распределению веса стойка. Задняя нога

является опорной. На неё приходится примерно 70% веса тела, на переднюю - 30%. Передняя нога выдвинута вперёд, на расстояние короткого шага, и опирается на подушечки пальцев  
КАМАЭТЭ - боевая стойка полной готовности. Вес распределяется равномерно на обе ноги. Корпус немного повернут. Ноги на ширине плеч, одна нога выдвигается вперед на длину короткого шага. Стопа ноги, находящейся сзади, повернута под 45 градусов к линии атаки. Руки подняты и согнуты в локтях, защищают голову и верхнюю часть корпуса.

ФУДО-ДАТИ - фронтальная равноопорная стойка ожидания на прямых ногах, где стопы расположены на ширине плеч и развернуты носками наружу под 45 градусов, а сжатые в кулаки чуть согнутые руки выведены вперед на уровне бедер.

## 2. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

АГЕ УКЕ - верхний блок, восходящий блок.

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

МОРОТЭ УКЕ усиленный блок двумя руками одновременно. Одной рукой выполняется блок УЧИ УКЕ, а вторая рука накладывается открытой ладонью или фалангами сжатого кулака в область локтя с внутренней стороны блокирующей руки.

СОТО (УДЕ) УКЕ - блок предплечьем по направлению снаружи-внутри, предплечье в момент блока располагается вертикально, локоть внизу;

УЧИ (УДЕ) УКЕ - блок внутренней стороной предплечья изнутри наружу, предплечье в момент блока располагается вертикально, локоть внизу;

ШУТО УКЕ - блок внешним ребром открытой ладони.

## 3. УДАРЫ РУКАМИ

СЕЙКЕН ЧОКУ ЦУКИ - прямой удар передней частью кулака.

ОЙ ЦУКИ - прямой удар рукой вперед с шагом вперед одноименной ногой (правая рука - правая нога).

ОЙ ЦУКИ ЧУДАН - прямой удар рукой вперед на среднем уровне с шагом вперед одноименной ногой

ОЙ ЦУКИ ДЗЁДАН - прямой удар рукой вперед на верхнем уровне с шагом вперед одноименной ногой

КИЗАМИ-ЦУКИ— «короткий удар», разновидность ой-цуки . Он выполняется разгибанием находящейся впереди руки с выбрасыванием кулака вперед без движения впереди стоящей ноги , используя вращение бедра для достижения силы. кизами-цуки может быть решающим ударом , однако он обычно применяется для нарушения равновесия противника и для подготовки к проведению ой-цуки, гяку-цуки или любой другой сильной атаки . Можно выполнять кизами-цуки, не изменяя позиции своего центра тяжести.

ГЪЯКУ ЦУКИ - противоположный (разноименный) прямой удар рукой, относительно передней ноги.

МАВАШИ-ЦУКИ - круговой удар кулаком по горизонтальной дуге снаружи- внутрь в верхний уровень.

## 4. УДАРЫ НОГАМИ

МАЕ ГЕРИ - прямой удар ногой вперед;

МАЕ ГЕРИ КЕАГЕ - прямой удар ногой вперед по восходящей вертикальной траектории (подхлестывающий удар снизу-вверх);

МАЕ ГЕРИ ЧУДАН - прямой удар ногой вперед на среднем уровне;

МАВАШИ ГЕРИ - удар ногой по горизонтальной или восходящей дуге снаружи- внутрь;

ЙОКО ГЕРИ - боковой удар ногой. Выполняется обычно из кибэ- дати или дзенкуцу-дати. В переводе с японского буквально означает «удар ногой сбоку»; ЙОКО ГЕРИ КЕАГЕ - подхлестывающий, восходящий снизу удар. Колено ударной ноги является центром вращения. Выполняется из различных стоек, но классическое исполнение этого удара практикуется из стойки кибэ-дати. Удар наносится ребром стопы.

ЙОКО ГЕРИ КЕКОМИ — проникающий удар. Выполняется либо ребром стопы (СОКУТО), либо пяткой (КАКАТО): выбор ударной поверхности зависит от массы и жесткости атакуемой цели.

## 5. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

- перемещения вперед, назад в стойке дзенкуцу-дати;
- перемещения в дзенкуцу-дати вперед и назад с гедан-барай;
- перемещения в дзенкуцу-дати вперед и назад с аке-уге;
- перемещения вперед, назад в стойке кокуцу-дати;

- перемещения вперед, назад в стойке кокуцу-дати с шуто-уке;
- перемещения вперед, назад в стойке дзенкуцу-дати с маваши-гери;
- перемещения вперед, назад в стойке дзенкуцу-дати с гьяку-цуки
- короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке;
- короткий разворот приставным шагом в передней стойке.

## 6. КАТА

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

ХЕЙАН ШОДАН - «Мир и покой» 1-й уровень.

ХЕЙАН НИДАН - «Мир и покой» 2-й уровень.

## 7. КУМИТЭ

КУМИТЭ - «сталкивающиеся руки» - бой, поединок, схватка. Основная задача в Сётокан - воспитание спортсмена, со стойкой и несгибаемой волей.

ГОХОН КУМИТЭ - условный бой с перемещением на пять шагов.

### ***Тактическая, психологическая подготовка.***

Ритуал (*Рэйги*) является важным проявлением самоконтроля экзаменуемого и умения им контролировать свое сознание и пространство вокруг себя. На начальном этапе обучения, *рэйги* представляет собой набор форм этикета, жестко регламентирующих поведение ученика во время занятий и экзаменов. *Сётокан* является психофизической системой и ритуал - важное связующее звено всех элементов тренировки и экзамена друг с другом. Правила поведения не только являются вопросом отношений между людьми в обществе, но и эстетической характеристикой личности и способом укрепления духа.

На начальном этапе наряду с изучением стоек, ударов, блоков, перемещений учащимся даётся общее представление о возможностях творческого использования технических действий в поединке. Важным аспектом раздела Сётокан-ката является острота взгляда, правильное дыхание и акценты (Киай) в ключевых местах формального комплекса.

### ***Психологическая (морально-волевая, интеллектуальная, нравственная) подготовка***

#### ***Развитие силы воли:***

- А) упражнения на преодоление усталости;
- Б) упражнения на выносливость;
- В) отказ от отдельных приятных мероприятий в пользу тренировки;
- Г) воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

#### ***Развитие смелости:***

- А) кувырки в разных направлениях, с предметов различной высоты;
- Б) кувырки через предметы, партнеров;
- В) выполнение специальных заданий с физически более подготовленными партнерами;

#### ***Развитие настойчивости:***

- А) выполнение предельных нормативов по физической подготовке с задачей достижения поставленной цели после неудачных попыток проведения упражнения;
- Б) достижение правильного выполнения сложного технического приёма;
- Г) достижение успешного выполнения формального упражнения (Сётокан-ката) *Развитие*

#### ***инициативности:***

- А) самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- Б) спортивные игры по специальным правилам.

### ***Нравственное воспитание:***

- А) воспитание примерного поведения в школе, дома, общественных местах;
- Б) воспитание стремления как можно лучше выполнять порученное дело;
- В) воспитание решительного пресечения плохих поступков своих товарищей;
- Г) воспитание личной гигиены, аккуратности, опрятности;
- Д) воспитание стремления оказывать помощь товарищам в учебе, тренировках, на соревнованиях.

Основной задачей тренировочного процесса является не столько техническое и физическое



развитие ученика, сколько его гармоничное и разностороннее развитие. Необходимо работать над развитием концентрации внимания, реакцией и координацией движений, умением держать низко свой центр тяжести и использовать в каждом движении вес всего тела. Без хорошего знания базовой техники не будет прогресса в ката, без знаний принципов заложенных в ката, а также без проведения методов укрепления физического тела и закалки ударных поверхностей не будет прогресса в кумитэ.

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

## **Содержание программы начальной подготовки 2-го года обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

*Строевые упражнения* построение в шеренгу, колонну, различные перестроения на месте и в движении, размыкания и смыкания.

*Общеразвивающие и гимнастические упражнения:* комплексы для разминки, виды ходьба и бега на месте и в движении. Упражнения на равновесие, ходьба по бревну, скамейке.

*Развитие силы (силовые подготовка):*

-развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивания, отжимания), упражнения на пресс и укрепления мышц спины, приседания;

-упражнения с отягощениями (легкие гантели, набивные мячи) и на снарядах (перекладина, брус);

- упражнения из других видов спорта (бокса, самбо и т.д.).

*Развитие быстроты (скоростная подготовка):*

- различные виды бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта (Бег с ускорением до 30 - 40 м. Повторный бег 6 - 8 раз по 20 - 30 м. Бег 30 - 60 м.)

-выполнение упражнений или их отдельных элементов в максимальном темпе за определенный отрезок времени;

-подвижные, спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости:*

Упражнения на общую выносливость:

- бег и прыжки на месте в течение 20 сек., прыжки из приседа 15-20 раз.

- кроссы по гладкой и пересеченной местности на 800м, бег с чередованием с ходьбой до 1500 м; 6-ти, 12-ти минутный бег;

Упражнения на силовую выносливость:

- различные виды «планки» от 10 до 30 сек;

-приседания 3 подхода по 20-25 раз;

- выпады 3 подхода по 15-20 раз на каждую ногу;

- подвижные и спортивные игры.

*Развитие ловкости (координационная подготовка):*

-выполнение акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки вперед-назад, стойки на лопатках, на голове;

-выполнение беговых стартов из непривычного (неудобного) положения;

-челночный бег, полоса препятствий;

-метание малого мяча в цель со стойки на коленях, стоя, из положения сидя;

- упражнения с мячами.

-подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости:*

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;

-упражнения из других видов спорта ( гимнастика, акробатика, ушу и др).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Комбинированные эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи её более узки и более специфичны, направлены на совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для восточного боевого единоборства.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) на кулаках, на пальцах;
- прыжки в длину;
- специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий, мышц брюшного пресса и др.);
- упражнения с палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.
- упражнения со скакалкой (прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах вперёд-назад, с ноги на ногу);
- упражнения для отработки ударов руками и ногами по боксерской груше, настенной подушке, мешкам.
- упражнения с боксерскими лапами (удары руками и ногами) и т.п.

Подготовительные упражнения: отработка отдельных элементов технических приёмов, которые учащимся предстоит освоить.

### **Техническая подготовка.**

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в Сётокан. В процессе обучения спортсменов знакомят с этими техническими приемами, выполняемыми на верхней (Дзёдан) и средней (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение учащимся базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. Последовательность обучения техническим приемам основывается на принципах безопасности и четкого самоконтроля ударной техники. Сначала изучаются приемы, защита от которых является наиболее простой, потом по мере изучения более сложных приемов, соответственно усложняется и защита от них.

На всех последующих этапах спортивной подготовки проводится повторение и совершенствование ранее изученных элементов. Также добавляются новые.

#### **1. УДАРЫ РУКАМИ КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН**

«короткий удар» на верхнем уровне; ГЪЯКУ ЦУКИ ЧУДАН - противоположный (разноимённый) прямой удар рукой, относительно передней ноги на среднем уровне РЭН - ЦУКИ (переменные удары) — Гьяку-Цуки или Ой-Цуки, которые быстро наносятся 2-3 раза подряд с поочередной сменой рук. УРАКЕН УЧИ - удар обратной стороной кулака;

#### **2. УДАРЫ НОГАМИ**

УРА МАВАШИ ГЕРИ - «обратный» круговой удар ногой. Проводится либо пяткой, либо подошвой стопы (спортивный вариант). В предупредительном положении нога разогнута, а в завершающей стадии — резко сгибается, нанося удар пяткой, к себе.

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - прямой, останавливающий удар ногой (как правило, на уровне ЧУДАН).

ЙОКО ГЕРИ КЕАГЕ - удар в сторону, внешним ребром стопы, по восходящей прямолинейной траектории (может использоваться также вперёд с поворотом корпуса на опорной ноге).

МАВАШИ ГЕРИ ДЗЁДАН - удар ногой по горизонтальной или восходящей дуге снаружи-внутрь в верхний уровень.

#### **3. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ**

- ПОДШАГ - выполняется из любой позиции, а также в движении, коротким и резким скользящим шагом ближайшей к нужному направлению ногой с переносом на нее веса тела, при этом другая нога остается на месте. Это очень простое движение, но оно имеет принципиальное значение для поддержания равновесия в реальном бою и широко используется при проведении как атакующих так и защитных действий, соответственно для незначительного разрыва или сокращения дистанции.

Выполняется вперед, назад, влево, вправо.

- передвижения приставными шагами в задней и широкой стойке;
- передвижения скрестным шагом в задней и широкой стойке;

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

- длинный разворот скользящим шагом в передней стойке.

### 1. СВЯЗКИ ЭЛЕМЕНТОВ

- кизами-цуки дзёдан - гьяку цуки чудан с двойным выпадом;
- кизами-цуки дзёдан - гьяку цуки чудан с одним выпадом;
- кизами-цуки дзёдан - гьяку цуки чудан с подшагом вперед;
- кизами-цуки дзёдан - гьяку цуки чудан - мавашу гери дзёдан;
- рен-гьяку цуки-ура мавашу гери;
- гьяку цуки- уракен учи - гьяку цуки;

### 2. КАТА

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

ХЕЙАН САНДАН - «Мир и покой», 3-й уровень;

ХЕЙАН ЙОДАН - «Мир и покой», 4- уровень.

### 3. КУМИТЭ

Полусвободные спарринги.

Условный бой.

Спарринг по правилам сёбу-иппон

#### ***Тактическая подготовка***

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, финт, маневрирование, угроза, вызов, обман, опережение.

### **Содержание программы начальной подготовки 3-го года обучения**

#### ***Общая физическая подготовка***

*Строевые упражнения* построение в шеренгу, колонну, различные перестроения на месте и в движении, размыкания и смыкания.

*Общеразвивающие и гимнастические упражнения:* комплексы для разминки, виды ходьба и бега на месте и в движении. Упражнения на равновесие, ходьба по бревну, скамейке.

*Развитие силы (силовая подготовка):*

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивания, отжимания), упражнения на пресс и укрепления мышц спины, приседания;
- упражнения с отягощениями (легкие гантели, набивные мячи) и на снарядах (перекладина, брус);
- упражнения из других видов спорта (бокса, самбо и т.д.).

*Развитие быстроты (скоростная подготовка):*

- различные виды бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта (Бег с ускорением до 30 - 40 м. Повторный бег 6 - 8 раз по 20 - 30 м. Бег 30 - 60 м.)
- выполнение упражнений или их отдельных элементов в максимальном темпе за определенный отрезок времени;
- подвижные, спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости:*

Упражнения на общую выносливость:

- бег и прыжки на месте в течение 20 сек., прыжки из приседа 15-20 раз.

- кроссы по гладкой и пересеченной местности на 800м, бег с чередованием с ходьбой до 1500 м; 6-ти, 12-ти минутный бег;

Упражнения на силовую выносливость:

- различные виды «планки» от 10 до 30 сек;
- приседания 3 подхода по 20-25 раз;
- выпады 3 подхода по 15-20 раз на каждую ногу;
- подвижные и спортивные игры.

*Развитие ловкости (координационная подготовка):*

- выполнение акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки вперед-назад, стойки на лопатках, на голове;

- выполнение беговых стартов из непривычного (неудобного) положения;

- челночный бег, полоса препятствий;

- метание малого мяча в цель со стойки на коленях, стоя, из положения сидя;

- упражнения с мячами.

- подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости:*

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;

- упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, ушу и др).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи её более узки и более специфичны, направлены на совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для восточного боевого единоборства.

Акробатические упражнения

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперёд и назад. Стойки на голове и руках.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) на кулаках, на пальцах;

- упражнения с собственным весом. Переноска партнёра на руках, на спине, на плечах.

- прыжки в длину;

- специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий, мышц брюшного пресса и др.);

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

- упражнения со скакалкой (прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах вперёд-назад, с ноги на ногу);

- упражнения для отработки ударов руками и ногами по боксерской груше, настенной подушке, мешкам.

- подъём с МАЕ ГЕРИ из положения сидя.

- упражнения с боксерскими лапами (удары руками и ногами) и т.п.

Подготовительные упражнения: отработка отдельных элементов технических приёмов, которые учащимся предстоит освоить.

### ***Техническая подготовка.***

На этапе третьего года подготовки проводится повторение и совершенствование ранее изученных элементов. Также добавляются новые. Увеличивается объём работы в разделе Кумитэ.

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

## 2. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Уделяется внимание изучению самостраховки.

Жесткая самостраховка при падении:

- набок (правый и левый);
- на спину;
- на грудь (живот);

Жесткая самостраховка (с отбивом) выполняется на татами из исходных положений: сидя, полного приседа, полуприседа, стойки, а также при падении через партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левым боком. Правым боком), при падении через руку партнера (вправо и влево) и при падении через жердь (стоя к жерди спиной, лицом, правым боком, левым боком).

Мягкая самостраховка при падении:

- набок (правый и левый);
- на спину;

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

В техническом отношении в кумитэ необходимо следить за тем, чтобы все атакующие и контратакующие действия соответствовали критериям эффективности, важнейшими техническими составляющими которой являются:

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

## 1. БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ (КАМАЭ)

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

ХАЙШУ УКЕ - вертикальный блок тыльной стороной открытой ладони по дуге изнутри-наружу.

МОРОТЭ УКЕ - усиленный блок двумя руками одновременно. Одной рукой выполняется блок УЧИ УКЕ, а вторая накладывается открытой ладонью или фалангами сжатого кулака в область локтя с внутренней стороны блокирующей руки.

УЧИ - КОМИ УКЕ - блок с проводкой снаружи-внутрь (типа СОТО УКЕ) атакующей руки и поворотом корпуса.

## 3. УДАРЫ РУКАМИ

УРА ТЗУКИ - короткий прямой удар, наносимый от бедра (ХИКИТЭ). Пальцы сжатого кулака направлены вверх.

БАРИ - БАРИ ТЗУКИ - два прямых удара руками подряд.

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

## 4. КАТА

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

ХЕЙАН ГОДАН - «Мир и покой», 5-й уровень;  
ТЭККИ ШОДАН - «Тэкки» 1-й уровень

## 5. КУМИТЭ

Полусвободные спарринги.

Условный бой.

Спарринг.

САНБОН-КИХОН - ИППОН - КУМИТЭ - работа с партнёром с оговорёнными заранее действиями.

Отработка техники 2-х шагового спарринга.

### *Тактическая подготовка (работа с партнёром - Сётокан кумите) группы НП.*

Основой начальной тактической подготовки в ГНП в сётокан является обусловленная учебная работа с партнёром (условные поединки -Кихон Сётокан кумите):

- на пять шагов (Кихон-Гохон Сётокан кумите);
- на три шага (Кихон-Санбон Сётокан кумите);
- на один шаг (Кихон-Иппон Сётокан кумите);

Они объединены в сётокан под общим названием Якусоку Сётокан кумите и являются естественным продолжением и отражением принципов, заложенных в разделах Базовая техника (Кихон) и Формальные упражнения (Сётокан-ката). Важнейшим спектром самоконтроля является проявление уважения к противнику, выражающееся в соблюдении ритуала (Рэйги). Отношение к партнёру, с которым ученик вступает в учебный поединок, является зеркальным отражением отношением его к самому себе.

## 4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочных этапов

### Учебно-тематический план

#### Учебно- тренировочных этапов с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

Таблица 15

№	Программный материал	дисциплина «ката»		дисциплина «кумитэ»	
		До трёх лет (%)	Свыше трёх лет (%)	До трёх лет (%)	Свыше трёх лет (%)
1.	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения. Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Упражнения для развития силы (силовые подготовка) Упражнения для развития быстроты (скоростная подготовка). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости (координационная подготовка). Упражнения для развития скоростно силовых способностей. Упражнения для развития гибкости. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.	15-20	14-19	12-15	12-15

2.	<b>Специальная физическая подготовка :</b> Упражнения для развития скоростносиловых качеств: Упражнения с отягощением. Подготовительные упражнения.	19-25	17-25	16-24	16-24
3.	<b>Техническая подготовка</b> Совершенствование изученной техники, линейные перемещения, жесткий баланс, отработка мощных ударов, устойчивости, умения использовать импульс ударов.	38-48	38-48	38-48	38-48
4.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития маневренности, опережения. Умение пользоваться финтами, , создавать угрозу противнику, проводить разведку боем.	9-14	9-14	12-16	11-16
	<i>Психологическая подготовка</i> преодоление чувства страха, тревожности, усталости, воспитание терпеливости, морально-волевая, нравственная, развитие силы воли / волевая подготовка /, развитие смелости				
5.	<b>Участие в спортивных соревнованиях:</b> контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	4-6	5-8	4-6	5-8
6.	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Владение терминологией, умение провести разминку, практика судейства	1-2	2-4	2-3	2-4
7.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b> Сдача контрольных нормативов. Прохождение медицинского осмотра. Восстановительные процедуры.	4-6	5-8	2-4	2-4
	<b>ВСЕГО:</b>	100 %	100 %	100 %	100 %

### **Учебно-тренировочный этап**

Процесс комплектования *тренировочных групп (ТЭ)* - это отбор перспективных спортсменов по итогам промежуточной аттестации и показанным результатам. При комплектовании ТЭ уже определяется склонность каждого воспитанника к определенному типу соревновательной деятельности (Сётокан- ката, Сётокан-кумите). При этом необходимо помнить, что спортивная подготовка должна учитывать возможность молодых сётокановцев освоить оба этих раздела, а уже потом проявить большую склонность к одному из них. Продолжительность учебно-тренировочного этапа 4 года.

На всех учебно-тренировочных этапах совершенствуются физические качества (силы, скорости, скоростной-выносливости, ловкости и гибкости). Упражнения и приёмы идентичны, меняется только объём нагрузки.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

На тренировочном этапе многолетней подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма юных спортсменов к напряженной специализированной деятельности в сётокан.

В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объёма без форсирования общей интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнения тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объёма.

На этапе специализированной базовой подготовки, когда всё более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе всё большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

#### Методические рекомендации по развитию:

##### **-Быстроты (скоростная подготовка)**

На этапе предварительной базовой подготовки ведущую роль постепенно начинает занимать метод повторного выполнения упражнений в различных его вариантах. Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приёмов сётокан.

На этапе специализированной базовой подготовки рекомендуется шире использовать метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных изучаемым приемам и действиям, при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно лёгкого груза с максимальной скоростью или в максимально быстром темпе, с сохранением максимальной амплитуды движения. При этом важно соблюдать ряд условий:

- упражнения должны быть хорошо изучены и освоены;
- продолжительность заданий должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления (в одном подходе приблизительно 10 секунд).

##### **- Силы (силовая подготовка).**

На этапе предварительной базовой подготовки преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощением небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий.

На этапе специализированной базовой подготовки всё более значительное место отводится силовым упражнениям, избирательно воздействующим на ведущие группы мышц. Они должны иметь сходство по биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными приемами и действиями, способствовать развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку в поединке или при выполнении сётокан-ката. В программу силовой подготовки включаются упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, гириями штангой величина отягощения в упражнениях со штангой на первых стадиях этапа варьируется в пределах 30-60 % и постепенно может доводиться в

отдельных упражнениях до 100 % от собственного веса. Тренировочная нагрузка регулируется путём изменения величины поднимаемого веса, числа подходов и подъёмов штанги в одном подходе. Объём средств силовой подготовки устанавливается индивидуально.

##### **- Скоростно-силовых способностей.**

Формирование способности эффективно проявлять эти качества в поединке или при выполнении спортивно-технических комплексов сётокан-ката происходит, главным образом, путём применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к максимуму за счёт возрастания скорости сокращения мышц.

##### **- Выносливости.**

Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородтранспортной системы. Эффективными средствами развития общей выносливости у подростков являются занятия циклическими видами спорта. В подготовительном периоде чаще всего используется бег в равномерном темпе с относительно невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает. На этапе специализированной базовой подготовки шире используется интервальный метод.



Длительность нагрузки и её интенсивность зависят от степени тренированности спортсмена и задач, стоящих на данном этапе подготовки. К другим методам развития общей выносливости следует отнести игровой и круговой метод тренировки.

Специальная выносливость развивается при выполнении учебных заданий, в основу которых положены упражнения, близкие по своей структуре к соревновательным.

#### **-Довкости ( координационная подготовка)**

На этапе специализированной базовой подготовки для развития координационных способностей преимущественно используются те же упражнения, что и на этапе начальной подготовки постепенно, с расширением арсенала изучаемых приёмов и действий, учебные задания должны становиться более специализированными. Особенно активно координационные способности совершенствуются путём изучения новых действий и видоизменения уже известных упражнений.

#### **-Гибкости.**

В подростковом возрасте рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц и связок как можно чаще. Они выполняются как в подготовительной, так и в заключительной частях учебно-тренировочного занятия. Для решения поставленных задач используются в основном те же упражнения, что и на начальном этапе подготовки, но их объём и интенсивность постепенно увеличиваются.

#### **Техническая подготовка**

Цель обучения на тренировочном этапе - довести первоначальные умения выполнения приёмов и действий до относительно совершенного навыка.

Приоритетные задачи обучения:

- углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приёмов и их комбинаций; усовершенствовать технику приёмов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
- создать предпосылки к вариативному выполнению приёмов и действий.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приёмов и действий.

**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.

Спортивная дисциплина Сётокан интересна техническими действиями. Среди них:

1. Линейное перемещение.
2. Линейное приложение силы.
3. Низкие широкие стойки.
4. Жесткость постановки блоков.
5. Мощные удары руками и ногами.
6. Реверсивные удары от бедра.
7. «Касание смерти» — одноударные нокауты.
8. Выработка жесткого баланса.
9. Устойчивое положение ног.
10. Подключение бёдер в атаках и блоках.
11. Приложение усилий в конечной фазе удара.
12. Быстрая смена положительного ускорения на отрицательное.
13. Импульс и ударная волна от удара.
14. Имитация боя в ограниченном пространстве.
15. Бой против нескольких противников.

### ***Тактическая подготовка на тренировочных этапах***

В тактической подготовке каратэка речь идет о решении трех основных задач:

1. *Усвоение тактических знаний.* Сюда относятся: знание спортивных правил, искусство ведения боя, умение использовать силу противника в своих интересах; применение тактики, соответствующей техническому уровню, Физической подготовке и прочее.
2. *Развитие тактических способностей.* Речь идет о способности использовать свои технические, физические и психологические качества для решения конкретной тактической задачи.
3. *Развитие тактического мастерства.* Очевидно, что все возможные варианты боевых ситуаций запрограммировать и предугадать невозможно. Развитие тактического мастерства подразумевает отработку до автоматизма различных ситуаций спортивного поединка. Это развитие возможно только на базе достаточного технического мастерства. Во время тренировок кихон все движения выполняются в одинаковых условиях и становятся очень точными, чистыми и ритмичными. В реальной схватке или спортивном поединке условия непостоянны, положение противников быстро меняется, поэтому одна тактическая задача часто решается различными техниками, а одна техника решает различные тактические задачи.

Основные правила тактической подготовки следующие:

- тактические задачи можно решать только на теоретической основе;
- тактические знания должны быть закреплены на практике и отработаны до автоматизма;
- непрочные знания затрудняют решение тактических задач;
- освоение техники и её совершенствование всегда должны провидица в расчете на конкретную боевую ситуацию;
- каратэка ещё до освоения приема должен знать, какие тактические задачи он сможет решить этим приемом, и какое применение может найти этот прием.

Методические принципы обучения тактике боя относятся к сфере "главных секретов" во многих школах каратэ. Изучение опыта ведущих японских и европейских школ каратэ позволяет рекомендовать следующую методику обучения:

1. Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с "тенью"). Например: имитация удара гяку-дзуки и удар ногой маэ - гэри тюдан. Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном. Упражнения с "активным" партнером, который:
  - только перемещается, но не защищается;
  - защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов; защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
  - атакует без финтов, например, наносит серию ударов маэ - гэри;
  - атакует с финтами, например, финт гяку - дзуки, а потом реальный удар ёко - гэри.
2. Тренировка в спортивных поединках:
  - "обусловленный" поединок то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Например: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки тюдан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;
  - "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков: Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маэ - гэри тюдан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри тюдан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.
3. *Разведка боем* предназначена для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Разведка боем осуществляется с помощью атаки, защиты, контратаки, а также собственно тактических средств. Все они направлены на решение одной задачи - собрать информацию о противнике.

Разведка боем применяется в начале поединка против любого противника. Так, встречаясь с незнакомым соперником, каратэка должен узнать: правша он, или левша, в какой стойке работает, какова быстрота его реакции, какими основными ударами ведёт поединок, какой тактики

придерживается и т.п. Если же противник известен, то с помощью разведки боем каратэка должен установить изменения в его технике и тактике, произошедшие за последнее время, а также его физическое состояние на данный момент.

Как показывает практика, каждый ученик имеет индивидуальную манеру ведения боя, которая определяется его характером, уровнем физической, технической и психической подготовленности. В зависимости от этого поединок можно строить на наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике. В то же время опытный ученик, оценив противника, может изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т.д. Такие переходы зависят от степени подготовленности ученика. Он должен быть своевременно обучен этим формам ведения кумитэ, т.к. от умения перестраиваться по ходу поединка во многом зависит его исход.

4. *Финт* - это обозначение удара движением руки, туловища, ноги, головы и даже глаз.

С помощью финтов каратэка скрывает истинность своих действий и тем самым создаёт противнику трудности в организации контратакующих действий, держит в напряжении его внимание, перехватывает инициативу в свои руки, а также освобождается от скованности. Финт применяется одновременно и как средство маскировки «коронного» технического действия, и как средство заставить противника раскрыться, и, наконец, как средство выведения противника из равновесия или направления его перемещения в нужном направлении.

Финт является сильным тактическим оружием, но его эффективность целиком и полностью зависит от правдоподобности и выразительности его исполнения.

5. *Маневрирование* - это осмысленное передвижение по татами для решения тактических задач.

Умелое использование маневрирования в сочетании с финтами заставляет противника напрягать внимание, выполнять ответные действия не с подходящей дистанции и зачастую приводит к тому, что он выходит за пределы татами.

Главная задача маневрирования - это подобрать дистанцию для атаки и выйти на ударную позицию. От чёткости этого тактического действия зависит успех атаки, т.к. если дистанция не подобрана, то удар либо не достигнет цели, либо превратится в толчок, порой опасный для самого атакующего. Помимо этого маневрирование помогает каратэке во время поединка уходить от края площадки.

6. *Угроза* - это имитация активных действий, заставляющая противника защищаться или контратаковать.

Угроза заставляет противника применять оборонительную тактику и затрудняет контроль последующих действий атакующего, а также собственных действий, что приводит к напряжённости и скованности и создаёт благоприятные условия для атаки или контратаки. Кроме того, защищаясь, противник отступает к краю площадки, что затрудняет его маневрирование.

7. *Вызов* - это провокация противника на активные действия, способствующая выполнению намеченных контрприёмов.

Для осуществления вызова используется открытая стойка, умышленные раскрытия, демонстрация усталости и неспособности атаковать и др.

8. *Обман* - это действие, направленное на то, чтобы скрыть от противника истинную атаку.

Обманом может быть удар или серия ударов, которые наносятся легко, без излишней затраты сил и энергии, но заметно для противника с тем чтобы спровоцировать его на активные действия и контратаковать после того, как он раскрылся.

9. *Опережение* - это контрдействия в ответ на действия противника, но за более короткое время за счёт быстроты реакции и скорости выполнения.

Особенно широко опережение используется в контратакующем бою на дальней дистанции, используя вызов или обман для провокации противника на активные действия.

В целом же мастерство ученика во многом определяется уровнем развития его специализированных качеств, необходимых для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ.

### ***Психологическая подготовка***

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** - 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.

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.

### ***Инструкторская и судейская практика.***

**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.

### **Содержание программы тренировочного этапа 1-го года обучения**

КАТА : изучение Бассай-дай, Дзион. Совершенствование Хейан 1-5, Тэкки-1.

КИХОН: изучение - эмпи-учи, уширо-ура-маваши, комбинации ударов одной ногой (май-гери, йоко-гери, уширо-гери, мавашигери-коши), комбинации для аттестации на 2-1 кю. Совершенствование ранее изученных техник кихон.

КУМИТЭ: совершенствование изученных техник, работая с лапами, мешками, макиварами, "Германом", в парах. Отработка техник поточным методом в колоннах и по станциям. Свободные спарринги и поединки на татами по правилам себуйппон.

Практика судейства (секретарь, боковой судья, рефери и арбитр).

### **Содержание программы тренировочного этапа 2-го года обучения**

**КАТА:** Изучение Канку-Дай и Эмпи. Совершенствование ката Хейан 1-5, Тэкки-1, Дзион и Бассай-дай. Изучение правил соревнований в разделе ката-группа.

Практика судейства соревнований по ката по флажкам (го-хаку), полуфиналы и финалы по баллам. Изучение ритуала выхода на татами в разделе ката-группа. Совершенствование выполнения ката в группе.

**КИХОН:** Изучение техник для аттестации на 1 дан, черный пояс. Совершенствование ранее изученных техник. Акцент на работу бедер, перемещение и кимэ.

**КУМИТЭ:** Изучение связок с обманными движениями, техника встречи с контратакой рукой и последующей второй волной атаки. Изучение способов защиты и атаки против соперников значительно отличающихся в росте и массе. Совершенствование изученных связок и тактик ведения поединков.

Практика судейства, изучение и анализ видео поединков с личным участием спортсменов и лучших спортсменов в сётокан.

### **Содержание программы тренировочного этапа 3-го года обучения**

**КАТА:** и ката Годзюсиха-шо и Сотин. Совершенствование ката ката Хейан 1-5, Тэкки-1, Дзион, Бассай-дай, Канку-Дай и Эмпи. Совершенствование ритма и кимэ. Совершенствование синхронности в ката-группа. Практика судейства по флажкам (гохаку) и по баллам полуфиналы и финалы.

**КИХОН:** совершенствование базовых комбинаций до уровня черного пояса. Изучение новых комбинаций защиты и контратаки в кихон-иппон кумитэ и дзуй кумитэ.

**КУМИТЭ:** изучение новых тактик при работе первым и вторым номером. Совершенствование связок для работы с проигрывающей позиции под конец поединка. Совершенствование комбинаций второй волны атаки. Отработка одиночных техник контратак на опережение и челноком.

Практика судейства (фокусин и рефери) в личных поединках и командном кумитэ.

### **Содержание программы тренировочного этапа 4-го года обучения**

**КАТА:** изучение ката Унсу и Ганкакку. Совершенствование ранее изученных ката. Изучение вариантов бункай изученных ката. Подготовка показательных выступлений. Совершенствование ритма и кимэ. Совершенствование синхронности в ката-группа.

**КИХОН:** совершенствование базовых комбинаций до уровня черного пояса. Совершенствование комбинаций защиты и контратаки в кихон-иппон кумитэ и джуй кумитэ. Совершенствование простых одиночных техник с акцентом на кимэ и точность выполнения.

**КУМИТЭ:** совершенствование тактик при работе первым и вторым номером. Изучение атакующих комбинаций с элементами обманных ударов и выпадов. Совершенствование комбинаций второй волны атаки. Совершенствование одиночных техник контратак на опережение и челноком. Изучение вариантов защиты от круговых ударов ногами с последующей подсечкой и добиванием. Совершенствование защиты из положения лежа и сидя на полу.

Практика судейства (фокусин и рефери) в личных поединках и командном кумитэ. Практика судейства по флажкам (гохаку) и по баллам полуфиналы и финалы.

## **4.3 Учебно-тематический план теоретической подготовки.**

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет

последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

#### Учебно-тематический план

Таблица 16

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

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду
	Режим дня и питание учащихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет обучения/свыше 3-х лет обучения.	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание учащегося.	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям.



				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

**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.

**Сётокан** отличается линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Принцип *иккэн-хисацу* (одним ударом — наповал) является основополагающим в Сётокан карате-до. Программа Сётокан карате-до имеет 26 различных ката, принятых называть классическими, изучение и выполнение которых является важнейшей составляющей тренинга.

Особенно серьёзное внимание уделяется:

1. выработке жёсткого баланса, общей устойчивости, что достигается длительной отработкой низких, глубоких стоек;
2. вращательным «щелчковым» движением бедер в горизонтальной плоскости, в прямом или обратном удару направлении, что генерирует огромную разрушительную силу в ударах и блоках;
3. своевременному и мгновенному включению всех групп мышц в конечной фазе удара, когда положительное ускорение мгновенно сменяется отрицательным (если это возвратное движение) или резкой остановкой, благодаря чему возникает импульс от удара или блока, или ударная волна, распространяющаяся вглубь поражаемой поверхности.

Фунакоши высказал основополагающий принцип Сётокан: "В каратэ атака не имеет преимуществ". Более широкое толкование означает: "Каратэ - не есть оружие агрессии". Тем самым Фунакоши подчеркнул идею гуманности сётокан как боевой системы, целью которой является не разрушение, а созидание. Однако наряду с общефилософским смыслом, этот девиз содержит прямое практическое толкование: именно поэтому ката в Сётокане обязательно начинаются с блокирующего движения.

В МБУ ДО УСШ осуществляется спортивная подготовка по спортивным дисциплинам Сётокан-ката и Сётокан-кумитэ. Занятия проводятся на татами с использованием спортивного инвентаря.

#### 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;

Организации учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований техники безопасности, что включает в себя:

- ознакомление учащихся с правилами поведения на занятиях;
- соблюдение учащимися требований техники безопасности;
- проведение бесед и соблюдение правил по пожарной и антитеррористической безопасности, ознакомление учащихся со средствами оповещения;
- ознакомление учащихся с планом и порядком эвакуации людей в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица1).

При комплектовании групп обязательно учитывается уровень и особенности физической подготовленности, которые определяются контрольными и контрольно-переводными нормативами. В группах одновременно проходят спортивную подготовку и мальчики, и девочки.

Учебно-тренировочное занятие - основная организационная форма занятий по ВБЕ.

Построение учебно-тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть (25-30% времени);
2. Основная часть (55-60% времени);
3. Заключительная часть (10-15% времени).

**Подготовительная часть занятия** посвящена организации учащихся (переключки, перерасчет), объяснению задач и содержания урока, показа и объяснению нового материала, выполнению общеразвивающих, имитационных упражнений и подготовительных упражнений.

В **основной части занятия** изучается новый программный материал, совершенствуются приобретенные навыки.

В **последней трети (1/3) занятия** проводятся игры и эстафеты. В заключительной части занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она содержит повторение материала, статические упражнения на растяжку и расслабление, построение, подведение итога, организованный выход.

Спортивная подготовка в сётокан - это педагогический процесс, целью которого является достижение спортсменами высоких спортивных результатов.

Широкий спектр разнообразных средств спортивной подготовки можно условно разделить на две группы - основные и дополнительные. Первую составляют разные физические упражнения, которые занимают ведущее место в тренировочном процессе. Применение их обеспечивает переход организма спортсмена из исходного состояния в тренировочное. По структуре и механизму влияния на организм они составляют подгруппы, которые отличаются одна от другой приближенностью или относительной отдаленностью от специфических условий соревновательной деятельности в сётокан.

Подгруппа вспомогательных средств состоит из упражнений, которые формируют функциональную базу организма сётокановца для последующей углубленной специальной тренировки. К ним можно отнести разные упражнения, которые развивают основные двигательные качества (силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) и физические возможности спортсменов.

Специальные средства (упражнения) предусматривают выполнение действий и движений, которые по форме, структуре и механизму влияния на организм являются наиболее близкими к соревновательной практике. Это отдельные технико-тактические элементы и приёмы в целом, выполняемые вне соревновательной обстановки (подвижные игры, приемы из других видов единоборств и т. д.). роль специальных средств в тренировочном процессе чрезвычайно велика, с их помощью устраняются технические ошибки.

В состав соревновательных средств входят комбинации технико-тактических действий, их варианты или отдельные технические действия (приёмы), которые выполняются в соответствии с действующими правилами соревнований по сётокан.

Способы использования упражнений для решения заданий тренировочного процесса называют *методами*. Методы спортивной подготовки разделяются на три основные группы: словесные, наглядные и практические. К первой группе относятся: рассказ, объяснения, разговор, анализ, обсуждение. Эффективность их повышается при использовании указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений. Ко второй группе относятся: показ и вспомогательные средства демонстрации (фильмы, видеозаписи, схемы и т.п.). Третья группа - практические методы. Их можно разделить на две подгруппы: 1) методы, направленные на овладение техникой и тактикой сётокан; 2) методы, направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.**

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

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам,

занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25мм) (10x10 м)	штук	3
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	10
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	6
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	4
6.	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм (от 2 до 6кг)	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири (от 16 до 32кг)	комплект	2
9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24кг)	комплект	6
11.	Зеркало (1,6x2 м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
16.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
20.	Мяч набивной (медицинбол)(от 6 до 9 кг)	комплект	4
21.	Мяч теннисный	штук	10
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Подушка боксерская	штук	4
25.	Секундомер	штук	3
26.	Скакалка	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	4
28.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	10
29.	Тренировочный конус	штук	10
30.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	6
31.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	10

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

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

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

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

6.2.1 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» регистрационный № 581. Код 05.008, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2015 г. N 798н, профессиональным стандартом «Медицинская сестра» регистрационный №1332, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 июля 2020 №475н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.2.3 Непрерывное профессиональное развитие тренера-преподавателя делает обучение осознанным и проактивным, чтобы улучшить личные навыки для применения на рабочем месте. Кроме того, существует множество различных методологий, таких как семинары, конференции, электронное обучение или онлайн-курсы (в том числе курсы РУСАДА). Повышение квалификации - непереносимое условие роста профессионального мастерства специалистов, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта и образования. Право работников на подготовку и дополнительное профессиональное образование определено Трудовым кодексом Российской Федерации (статья 197 ТК РФ).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273- ФЗ «Об образовании в РФ»).

## 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение Программы осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, видео, кинофильмы);
- семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- интернет ресурсы.

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций, с последующим анализом и обсуждением.

### **Учебно-методические ресурсы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приказ Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 г.);
2. «Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления в части применения положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 17 января 2022 г.;
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями с 01.01.2023);
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
5. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
6. Приказ Минспорта России от 24.06.2021г. № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
7. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 №871 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»;
8. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. Коллектив авторов. А.В.Поляков и др., - Коломна: «Принт сервис», 2013
9. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
10. Марков В.В., И. Л. Гульев СЁТОКАН правила соревнований - Донецк: ДонНУ, 2012
11. Марков В.В., И. Л. Гульев Программа по спортивной дисциплине Сётокан - г.Москва 2014 год

### **Дидактические ресурсы:**

1. Обучающие видеофильмы: <http://uedadojo.com/shotokan/osobennosti-shotokan.html> ; <https://www.youtube.com/@kuroobiworld>
2. История <http://ruk-boi.livejournal.com/46688.html>

### **Перечень Интернет-ресурсов, используемых для реализации Программы:**

1. Объединенная организация ВБЕ России: <http://vbe-shotokan.ru/>
2. Федерация каратэ в России: <https://karatewkorf.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство <http://rusada.ru>