

Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Направленность программы	Название программы	Описание образовательной программы	Возраст обучающихся (лет)	Срок реализации программ (лет)
Физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»	Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с Федеральным стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство, от 08 декабря 2025 года, приказ №1096 (Зарегистрировано в Министерство Юстиции Российской Федерации от 27.01.2026 №85099) г. Москва В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 г. № 607. 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». Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по восточному боевому единоборству и предполагает решение следующих основных задач: - содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц; - подготовка спортсменов высокой квалификации; - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по восточному боевому единоборству; подготовка инструкторов и судей по восточному боевому единоборству. При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации) учитываются принципы системности, преемственности и вариативности.	с 7 до 17 лет и старше	15

		Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; тренерского и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной тренировочной задачи при составлении программного материала для практических занятий. Основным принципом учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.		
--	--	--	--	--

Восточное боевое единоборство является одним из сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя пять дисциплин - относительно самостоятельных единоборств, которые, в свою очередь, являются комплексными по отношению к техническому арсеналу.

Технику всех дисциплин восточного боевого единоборства можно условно разделить на две большие группы: техника спортивного поединка и техника формальных комплексов упражнений, причем, в трех из пяти дисциплин формальные комплексы упражнений входят в программу соревнований. Восточное боевое единоборство один из основных стилей японского каратэ. ВБЕ отличается линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Программа ВБЕ имеет 26 различных ката, принятых называть классическими, изучение и выполнение которых является важнейшей составляющей тренинга.

Директор МБУДО СШОР №8 «Союз»

С.Н. Синявский