

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 8 «Союз»
городского округа Тольятти**

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУДО СШОР №8 «Союз»

Протокол от «11» марта 2026г. №1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО СШОР №8 «Союз»

С.Н. Синявский

Приказ от «11» марта 2026 г. №11-1/26

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО»**

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

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
 - этап совершенствования спортивного мастерства -не ограничивается;
 - этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается;
- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку- от 7 лет и старше.

Разработали:

Тренер-преподаватель отделения
восточное боевое единоборство: Курочкин С.П.
Заместитель директора по МР: Орлова О.А.

г.о. Тольятти, 2026 г.

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы	8
Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	14
2.5. Годовой план спортивной подготовки	17
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	19
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	28
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	36
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы	44
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	48
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	
по каждому этапу спортивной подготовки	48
4.2. Учебно-тематический план для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	55
4.3. Учебно-тематический план.....	70
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	74
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	77
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	77

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Восточное боевое единоборство (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва №8 «Союз» г.о. Тольятти (далее – Учреждение) разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 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 № 607 в том числе:

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. № 1096 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»;

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.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «восточное боевое единоборство»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «восточное боевое единоборство»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «восточное боевое единоборство»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «восточное боевое единоборство»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации) учитываются принципы системности, преемственности и вариативности.

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, объемов 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.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Спортивный поединок характеризуется большим объемом технико-тактических действий. Формальные комплексы упражнений аккумулируют в себе большое количество движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников, и содержат исторические аспекты.

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.

На сегодняшний день общепризнано, что система восточных боевых единоборств успешно решает задачи общей и специальной физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки, интеллектуального и духовного развития спортсменов. Благодаря разностороннему воздействию на организм через разнообразные физические упражнения (общие и специальные физические упражнения), упражнения для психологической подготовки, происходит активное развитие и совершенствование функций всего организма, его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и таких физических качеств как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

В восточном боевом единоборстве, как и во всех боевых искусствах, важнейшей составляющей является развитие духовной сферы человека. Помимо практической пользы, занятия ведут спортсменов к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, дисциплину, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение спортсменов, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу.

Методика преподавания восточного боевого единоборства конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в ВБЕ предполагает

обязательное развитие моральных качеств, физической кондиции и технического мастерства.

Согласно программе квалификационных экзаменов Японской Ассоциации Каратэ (ЖКА), достигнутый уровень обучения в ВБЕ обозначается цветом пояса и соответствует уровню мастерства:

9-й кю — белый с чёрной нашивкой

8-й кю — желтый

7-й кю — оранжевый

6-й кю — зеленый

5-й кю — красный

4-й кю — синий

3-й кю — светло-коричневый

2-й кю — коричневый

1-й кю — темно-коричневый

1-й дан и выше — чёрный

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта восточное боевое единоборство 1180001311Я

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

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

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

Таблица 1

Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Примечание: Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше от 7 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость НП – от 12 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица 10 лет и старше и выполнившие нормативы общей, специальной физической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации. Наполняемость УТ(СС) – от 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица 14 лет и старше, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие уровень спортивной квалификации и зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным обучающимся, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку. Наполняемость группы ССМ – от 3 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не устанавливается.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица 16 лет и старше, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации. Наполняемость группы ВСМ – от 2 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой, и продолжает демонстрировать стабильно высокий спортивный результат.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года спортивной подготовки или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки, спортивно-технической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные учебно-тренировочные нагрузки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	728	1040	1248

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства, постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
 - увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
 - увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности; постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы;
 - последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
 - последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

Учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Основными формами тренировочного процесса являются:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте учреждения, в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утверждённым распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера-преподавателя и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
 - одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закреплёнными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учётом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закреплённые

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 - минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

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). При очень напряжённых двух- и трёхразовых тренировках возможен и трёхразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Режимы учебно-тренировочной работы спортивной подготовки обучающихся по виду спорта восточное боевое единоборство приводятся ниже в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим
медицинским осмотрам

Таблица 3

№ п/п	Вид 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этапы высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них обучающихся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемом организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» указываются с учетом Федерального стандарта.

Объём соревновательной деятельности

Таблица 4

Спортивная дисциплина «ката», «куэн»					
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	

Контрольные	1	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	3
Основные	-	-	4	4	4	4

Спортивная дисциплина «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	4	4	4	3

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «восточное боевое единоборство» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта восточное боевое единоборство;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам по виду спорта восточное боевое единоборство;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и тренажерами.

Специальная физическая подготовка (СФП) процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории ОФП переходят в СФП.

Техническая подготовка - процесс обучения обучающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Обучающиеся должны знать правила вида спорта «восточное боевое единоборство», уметь организовать и провести соревнования.

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

Таблица 5

Спортивная дисциплина «ката», «куэн»						
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-36	24-30	15-20	14-19	10-14	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	19-25	17-25	10-17	10-17
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-6	5-8	9-12	9-12
Техническая подготовка (%)	33-42	37-45	38-48	38-48	45-57	45-57
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-23	12-18	9-14	9-14	7-9	6-8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-5	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия, тестирование и	3-5	3-5	4-6	5-8	5-9	7-11

контроль (%)						
Спортивная дисциплина «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
Общая физическая подготовка (%)	28-36	23-28	12-15	12-15	8-12	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	12-15	15-18	16-24	16-24	12-17	12-17
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-6	5-8	9-12	9-12
Техническая подготовка (%)	33-42	36-45	38-48	38-48	48-54	48-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-25	13-18	12-16	11-16	8-11	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-4	3-5	3-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	6-9	6-9	6-11	7-11

2.4. Годовой план спортивной подготовки

Годовой объем тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки. Для спортивных дисциплин «ката»					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		до 2	до2	до 3	до3	до 4	до 4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12		10		3	2
1.	Общая физическая подготовка	80	90	73	115	115	135
2.	Специальная физическая подготовка	36	60	95	133	130	153
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	50	110	120
4.	Техническая подготовка	80	112	190	280	510	580
5.	Тактическая подготовка	10	13	20	26	30	30
6.	Теоретическая подготовка	10	13	20	26	30	30
7.	Психологическая подготовка	10	13	19	26	30	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-		5	10	12	34
10.	Судейская практика	-		5	10	12	34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	5	10	25	29	50
12.	Восстановительные мероприятия	4	5	10	25	30	50
Общее количество часов в год		234	312	468	728	1040	1248

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам юных спортсменов на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на специальную физическую, тактическую подготовку, а также на участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Таблица 7

Спортивная дисциплина «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	без ограничения	без ограничения
Количество часов в неделю	4,5	6	9	14	20	24
Общая физическая подготовка	70	75	60	95	104	100
Специальная физическая подготовка	35	53	94	146	125	150
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	44	104	122
Техническая подготовка	80	112	182	298	500	600
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	54	60	87	83	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	14	41	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия, тестирование и контроль	8	12	40	44	83	139
Общее количество часов в год	234	312	468	728	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование у спортсменов активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время. В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;

3) практически действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе учебно-тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность обучающегося и межличностные отношения. Дается установка на учебно-тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя, коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и 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
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, 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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
	Волонтерская работа (помощь в организации и проведении спортивных соревнований и	Помощь в организации и обслуживании: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований; - тематических физкультурно-спортивных праздников, организуемых в том числе организацией,	

	физкультурно-массовых мероприятий)	реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
--	------------------------------------	--	--

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования запрещённых в спорте субстанций и методов. Обучающийся обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА «Запрещённый список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающегося и персонала, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица 9

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (Приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (Приложение №2).

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

спортивной специализации)					образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		«Система АДАМС»			
--	--	-----------------	--	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимся и персоналом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путём объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещённая субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведённых в Запрещённом списке.

Запрещённый список - список, устанавливающий перечень Запрещённых субстанций и Запрещённых методов.

запрещённый метод - любой метод, приведённый в Запрещённом списке.

Персонал - любой тренер - преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещённых субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория: спортсмены всех уровней подготовки; персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

Принцип строгой ответственности спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

Запрещенный список, критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов

list.rusada.ru

принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

Опасность БАДов регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

менее строгие стандарты качества;

риск производственной халатности.

Оформление разрешения на ТИ

критерии получения разрешения на ТИ;

процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

ретроактивное разрешение на ТИ.

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач как:

а) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

б) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг должен заменить тренировочный процесс;

в) раскрытие перед занимающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

г) формирование у профессионально занимающихся восточными боевыми единоборствами молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

д) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

е) пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

ж) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Привитие тренерских и судейских навыков начинается с первого года спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

На первом году спортивной подготовки (УТ(СС)-1) занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения отдачи, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

На втором году спортивной подготовки (УТ(СС)-2) необходимо развивать способности занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приёмов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.

На третьем году спортивной подготовки (УТ(СС)-3) занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приёмов с юными спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения и проверки правил соревнований, привлечению занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На четвёртом году спортивной подготовки (УТ(СС)- 4) занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки, и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приёмов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике занимающиеся должны знать основные правила проведения соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

Занимающиеся групп ССМ и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в НП и УТ(СС). Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приёмам. Занимающиеся в группах ССМ и ВСМ должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приёмов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований. Занимающиеся в группах ССМ и ВСМ должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и окружных соревнованиях, уметь организовать и провести соревнование внутри спортивной школы.

Таблица 10

№ п/п	Название мероприятий	Этап				Сроки
		НП	ТСС	ССМ	ВСМ	
1	Проведение отдельных частей занятия	-	+	+	+	В течение года
2	Составление конспекта занятия	-	+	+	+	В течение года
3	Составления положения о соревнованиях	-	-	+	+	В течение года
4	Судейство соревнований	-	+	+	+	В течение года
5	Участие в судейских семинарах	-	+	+	+	По назначению
6	Инструктаж по безопасности	-	+	+	+	По назначению

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания

медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым приказом Минздрава России.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углублённое медицинское обследование обучающегося не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Текущие медицинские наблюдения (далее – ТМН) и периодические медицинские обследования обучающихся осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН за обучающимся осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический составы крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведённого обследования обучающихся, на основании которого оценивают: уровень срочного и отставленного учебно-

тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведённом ТМН обучающегося и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применениям выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование обучающегося (далее – ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжёлых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращённом объёме с учётом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО – оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности обучающихся после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающихся и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдаётся индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведённых обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии обучающийся получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее ВПН).

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса обучающегося.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма обучающегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, вовремя и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки обучающийся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающегося;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности обучающегося;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительская работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, не тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине). Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и краевых ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки.

Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки, обращая внимание на обеспечение индивидуального

подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование обучающегося (далее – УМО). УМО обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий спортом с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО с обучающимся проводится на всех этапах многолетней подготовки.

Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины), а также допускается справка от педиатра.

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й год спортивной подготовки) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы УТ(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности, тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится один раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Освоению высоких

учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Таблица 11

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение учебно-тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
- перспективное планирование спортивной тренировки; - научно обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры цикла; - оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения	- соответствие учебно-тренировочного занятия данному циклу тренировки; - проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль	- культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения и поведения; - культура сексуального поведения; - самоуправление и самоорганизация; - организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - закаливающие процедуры; - преодоление вредных привычек; - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха

Таблица 12

Психологические средства восстановления

психогигиена	психопрофилактика	психотерапия
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга;	- профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический отбор; - специальные психологические	- рациональная психотерапия посредством логического мышления; - психическая саморегуляция; - гипноз;

- снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья, благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизического напряжения	мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физические упражнения	- самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психологическая тренировка); - социально-психологический тренинг; - психокоррекция
--	---	--

Таблица 13

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магнито- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	ЛФК
	Фитотерапия

Таблица 14

Планы применения восстановительных средств

Этап подготовки	Название мероприятия
НП	Педагогические - оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях
	Гигиенические - систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера
	Медико-биологические - витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион
	Психологические - частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме

УТ(СС)	Педагогические - рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок
	Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы
	Медико-биологические - гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.
ССМ, ВСМ	Педагогические - чередование упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности
	Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию
	Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, прогулки на лыжах и т.д.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «восточное боевое единоборство»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и

углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по восточному боевому единоборству и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в учреждение осуществляется ежегодно.

Возраст (год рождения) поступающих для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года рассматривается и утверждается на заседании педагогического совета. Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности согласно Правила приема в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва №8 «Союз» городского округа Тольятти.

Просмотр поступающих и процедура индивидуального отбора входят в годовой тренировочный план работы.

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 7 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься восточным боевым единоборством, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачисляются с 10 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются с 14 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод, на следующий этап или группу этапа спортивной подготовки производится с учетом результатов выполнения контрольных или контрольно-переводных нормативов, соответствующих требованиям ФССП.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения. Такие лица могут решением педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением педагогического совета отчисляются как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Отборочная комиссия по виду спорта оценивает физические способности по каждому критерию приемных требований. Перечень упражнений, нормативов и обязательной технической программы для зачисления представлен в Таблицах 15-23.

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

Таблица 15

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «ката», «куэн»						
1.1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9 с	10,1 с	7.1	7,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	5	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	108	103
1.5	Поднимание туловища лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	-	-
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	20	17
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11.2	11.7	10.5	10,8
2. Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
2.1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
3. Нормативы СФП						
3.1	Поперечный и продольный шпагат		угол		не менее	140°
3.2	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки,		количество раз		не менее	9

	выпрямленной вперед на уровне плеча			
3.3	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	количество раз	не менее	3
3.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	7

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 16

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			5.41	6.12
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4 см	+5 см
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
2.2	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.3	Из упора присев, принять положение упор лежа с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх (за 45с)	количество раз	не менее	
			17	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица 17

№	Упражнения	Единица измерения	ССМ	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.00	9.55
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.3	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы встену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы встену	количество раз	не менее	
			-	10
2.5	Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	

2.8	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее
			10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица 18

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			15	
2.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.5	Лежа на спине, поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.6	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.7	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.8	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.9	Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			20	-

2.10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а также обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А также выполнение разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале учебно-тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного учебно- тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце учебно-тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебно-тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, учащиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Нормативы этапного контроля указаны в таблицах.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборств

Морфофункциональные показатели, физические качества											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В таблице представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена – от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, продолжительность которого составляет 12-14 лет. За этот период спортсмен проходит качественно различные периоды индивидуального формирования.

Учебно- тренировочный этап охватывает возраст 10-14 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 17-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти., заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы. В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе юных спортсменов. Такой подход обеспечивает рациональность построения учебно- тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействия на организм.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более специфические задачи подготовки. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена и специализация в основном соревновательном упражнении. Структура спортивной подготовки на данном этапе приобретает выраженные специализированные и индивидуальные черты, характеризующиеся гибкостью использования основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. В связи с вышесказанным в течение всего периода проводится оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рационализации структуры тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и должном медико-биологическом контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в один период интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другой – совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели обучающихся высшей квалификации.

Следует при оценке состояния развития спортсменов опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам.

Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы. Все вышеперечисленные стороны подготовки спортсменов взаимосвязаны, поэтому стратегия и тактика подготовки спортсменов различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих. Главное – умело спланировать и организовать учебно-тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапное управление предусматривает такое построение процесса подготовки в крупных структурных учреждениях, которое обеспечивало бы достижение целей и решение основных задач конкретного элемента макроструктуры – этапа многолетней подготовки, отдельного рода подготовки, макроцикла, периода или этапа.

Эффективность этапного управления в наиболее общем виде определяется следующими факторами:

- наличием четких представлений об уровне тренированности и подготовленности, которого должен достичь спортсмен в конце конкретного элемента макроструктуры;
- отбором и рациональным применением во времени средств и методов решения задач физической, технико-тактической и психологической подготовки;
- наличием объективной системы контроля за эффективностью процесса подготовки и его коррекции.

Эффективность этапного управления, прежде всего, обуславливается наличием представлений об оптимальной структуре соревновательной деятельности и соответствующей (обеспечивающей) структуре тренированности и подготовленности спортсмена.

В качестве важнейшей операции в цикле этапного управления выделяют разработку моделей соревновательной деятельности и подготовленности, которые должны быть использованы в качестве ориентира на данном этапе совершенствования.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда стоит задача подготовки к высшим достижениям и их демонстрации в соревнованиях, весь процесс управления приобретает иную направленность и подчиняется необходимости формирования такого уровня подготовленности, который обеспечил бы достижение запланированного результата, демонстрацию высшего уровня спортивного мастерства.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Как правило, в процессе текущего и оперативного педагогического контроля подготовленности спортсмена регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;

Оценка тактической подготовленности оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет».

Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете всех упражнений.

Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начальной подготовки навыкам единоборств, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных упражнений, частей и всего тренировочного занятия, судейства соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются часы, распределение которых осуществляются таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце спортивного сезона, на наиболее ответственных этапах подготовки.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности спортсменов восточного боевого единоборства и комплектовании групп по этапам подготовки - первого, второго, третьего. Вносятся коррективы по применению средств и методов тренировки. Спортсмен, не выполняющий установленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Многолетний период подготовки обучающихся делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, сложившейся в организациях, осуществляющих процесс спортивной подготовки.

Первый этап («этап начальной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к восточному боевому единоборству. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых элементов.

Основная задача на этом этапе – привить стойкий интерес к единоборству. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Второй этап («начальной спортивной специализации»). На первом и втором годах спортивной подготовки в тренировочных группах главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается в становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на начальном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок.

Третий этап («углубленной тренировки») приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе тренировок.

На третьем году подготовки в УТ(СС) увеличивается время, отводимое на специальную

физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год в УТ(СС) характерен тем, что подготовленность спортсменов достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке, возрастает количество соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства в восточном боевом единоборстве совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Занимающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Основной принцип тренировочной работы в ССМ – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает макро-, микро- и мезоциклы. Распределение видов подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической подготовки и технической подготовки, тактической подготовки, увеличивается объем соревновательных нагрузок.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечить поступательный рост спортивных результатов обучающихся. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных ситуациях больших соревновательных напряжений.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных ситуациях больших соревновательных напряжений.

Основное направление в работе этапа высшего спортивного мастерства – интенсификация учебно-тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношений средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому занимающиеся с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап спортивной подготовки в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляющие подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала спортсменов;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к единоборству и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия на этапах УТ(СС), ССМ и ВСМ;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности лиц, осуществляющих спортивную подготовку и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - подготовка высококвалифицированных спортсменов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по восточному боевому единоборству предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинограмм, соревнований квалифицированных спортсменов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) в программе приводится материал разделов – «перечень информационного обеспечения», «план физкультурных и спортивных мероприятий», раскрывающий особенности вида спорта «восточное боевое единоборство».

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Структура тренировки представляет собой определённый порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в учебно-тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определённое взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определённая последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено учебно-тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания, силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач тренировочного процесса и воспитания физических качеств во всех звеньях и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объёма и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Основными параметрами, определяющими процесс построения и структуру различных циклов подготовки учащихся, являются:

- определение целевых показателей как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- чередование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Таким образом, для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо: знание суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных учебно-тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по восточному боевому единоборству предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных спортсменов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) в программе приводится материал разделов – «перечень информационного обеспечения», «план физкультурных и спортивных мероприятий», раскрывающий особенности вида спорта «восточное боевое единоборство».

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Структура тренировки представляет собой определённый порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в учебно-тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определённое взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определённая последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено учебно-тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания, силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач тренировочного процесса и воспитания физических качеств во всех звеньях и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров учебно- тренировочной нагрузки (объёма и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Основными параметрами, определяющими процесс построения и структуру различных циклов подготовки учащихся, являются:

- определение целевых показателей как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

чередование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей. При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе учебно-тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима учащихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;
- индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;
- единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объёме тренировочных средств;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки;
- возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки обучающегося предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	1
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

- 1 - незначительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Учреждение несёт в установленном законодательством РФ порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время учебно-тренировочного процесса.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта восточного боевого единоборства осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности (первичного, повторного) и отображаются в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Травмы при занятиях могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении ТЗ;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с числом учащихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися.

Виды инструктажей по технике безопасности, проводимые тренерами-преподавателями:

- вводный;
- первичный;
- повторный;
- внеплановый;
- целевой.

Вводный инструктаж проводится с вновь зачисленными по программе, разработанной на основании законодательных и иных нормативных правовых актов РФ с учетом специфики деятельности организации и утвержденной в установленном порядке работодателем (или уполномоченном им лицом).

Первичный инструктаж проводится на месте проведения занятий.

Повторный инструктаж проводится по программе первичного не реже одного раза в шесть месяцев.

Внеплановый инструктаж проводится:

- при введении в действие новых или изменении законодательных, или иных нормативных правовых актов, содержащих требования охраны труда, а также инструкций по охране труда;
- в связи с изменившимися условиями;
- при нарушении спортсменами требований техники безопасности;
- по требованию органов государственного надзора и контроля;
- при перерывах более двух месяцев;
- по решению работодателя (или уполномоченного им лица).

Целевой инструктаж проводится с занимающимися перед выполнением ими разовых поручений (спортивные соревнования, массовые мероприятия, походы, экскурсии и т.д.).

4.2. Учебно-тематический план для практических занятий по каждому этапу подготовки сразбивкой на периоды подготовки.

Формирование этого раздела программы происходит из специфики восточного боевого единоборства, структуры соревновательной деятельности, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных единоборцев в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Участие в соревнованиях, тренерской и судейской практики».

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний занимающиеся овладевают на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены и спортивной дисциплины. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях дисциплин восточного боевого единоборства, их истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства теоретический материал распространяется на весь период тренировочного процесса. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. В теоретической подготовке этих групп необходимо уделять большое внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства представлена в таблице 21.

План теоретической подготовки

Таблица 21

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	НП, УТЭ
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП, УТЭ
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	НП, УТЭ
4	История восточного боевого единоборства и его дисциплин	Исторические аспекты рождения и развития дисциплины как боевого искусства и вида спорта	НП, УТЭ
5	Выдающиеся спортсмены и личности	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России и мира по дисциплинам восточного боевого единоборства	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	УТЭ, ССМ, ВСМ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.	УТЭ, ССМ, ВСМ

8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	УТЭ, ССМ, ВСМ
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие	УТЭ, ССМ, ВСМ
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТЭ, ССМ, ВСМ

Эта сторона спортивной подготовки, как правило, соотносится с воспитанием основных физических качеств спортсмена: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости.

Последние исследования в этой области показывают, что чисто избирательного совершенствования какой-либо одной стороны подготовленности просто не существует, а в тренировочных занятиях одновременно оказывается воздействие на развитие многих физических качеств.

Поэтому для удобства и более полного понимания содержания физической подготовки условно принято ее разделять на проблемы совершенствования отдельных физических (двигательных) качеств. Однако всегда следует помнить, что существуют определенные условия, при которых отдельные физические качества совершенствуются наиболее эффективно.

Для тренеров-преподавателей, работающих в области физического воспитания и спорта, знание сенситивных (наиболее благоприятных) периодов для развития физических качеств чрезвычайно важно, так как один и тот же объем физической нагрузки, количество тренировочных занятий, подходов к снарядам и т.п. лишь в сенситивный период обеспечивают наибольший тренировочный эффект, который в другие возрастные периоды не может быть достигнут. К тому же учет сенситивных периодов необходим при проведении спортивного выбора для правильной оценки состояния организма и особенностей физических качеств спортсмена.

Сенситивные периоды для различных качеств проявляются гетерохронно, т.е. в разное время. Хотя имеются индивидуальные варианты сроков их наступления, все же можно, в среднем, выделить общие закономерности. Так, сенситивный период проявления различных показателей качества быстроты приходится на возраст 11-14 лет и к 15-летнему возрасту достигается его максимальный уровень. Близкая к этому картина наблюдается в онтогенезе и для проявления качеств ловкости и гибкости.

Несколько позже отмечается сенситивный период качества силы. После сравнительно небольших темпов ежегодных приростов силы в дошкольном и младшем школьном возрасте наступает некоторое их замедление в возрасте 11-13 лет. Затем наступает сенситивный период развития мышечной силы в 14-17 лет, когда особенно значителен прирост силы в процессе спортивной тренировки. К возрасту 18-20 лет у юношей (у девушек на 1-2 года раньше) достигается максимальное проявление силы основных мышечных групп.

Сенситивный период выносливости приходится примерно на 15-20 лет, после чего наблюдается максимальное ее проявление.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. К современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного

процесса в конкретном виде спорта. В виде спорта «восточное боевое единоборство» общая физическая подготовка предполагает развитие:

Развитие всех сторон общей физической подготовленности осуществляется средствами широкого спектра видов спорта. Используются упражнения из арсенала легкой атлетики, плавания, игровых видов спорта, тяжелой атлетики и других.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

В любой из дисциплин восточного боевого единоборства специальная физическая подготовка направлена на развитие:

- специальной выносливости (основным средством выступают тренировочные, вольные и соревновательные поединки, выполнение формальных комплексов, основной метод - интервальный),
- специальных силовых способностей (взрывная сила, скоростно-силовые качества),
- специальной гибкости (подвижность в тазобедренном суставе),
- специальной ловкости (поединки и специальные упражнения в усложненных условиях: уменьшение площади, увеличение амплитуды ударов, увеличение количества партнеров и пр.),
- специальных скоростных способностей.

Используются упражнения с партнером, отягощениями, резиновыми амортизаторами (эспандер), лапами, макиварой, боксерским мешком и т.д.

Общая и специальная физическая подготовка обеспечивается стандартными методами, описанными в теории спорта.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки;
- упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами;
- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине;
- упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке;
- упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки;
- упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах;
- элементы акробатики и самостраховка;
- легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра, различные виды ходьбы и бег, кроссы, бег на короткие дистанции, подскоки и выпрыгивания в беге, прыжки в длину, в высоту;
- упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища, метание теннисных мячей на дальность и точность, спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой, упражнение с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи;
- подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле, «день и ночь», «разведчики», эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений, в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной), приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки, различные упражнения в челноке, прыжки на одной и двух ногах. Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25 - 30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15 - 20 м); рывки; скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 x 10 м; рывки по сигналу; уход брошенного мяча; скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.); выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах); выполнение

фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте сконцентрацией усилия в одном из них; передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага; последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; опорные прыжки через козла; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движения; различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты; использование метода многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действий, бег на длинные дистанции, применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. В основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д., в большом промежутке времени от 3 до 15 минут. Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1 - 1,5 сек. (каждое включение). Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5 - 2,0 мин отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс 3

- 6 км. Участие в тренировочных и соревновательных боях.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением, и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Восточное боевое единоборство является одним из самых 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.

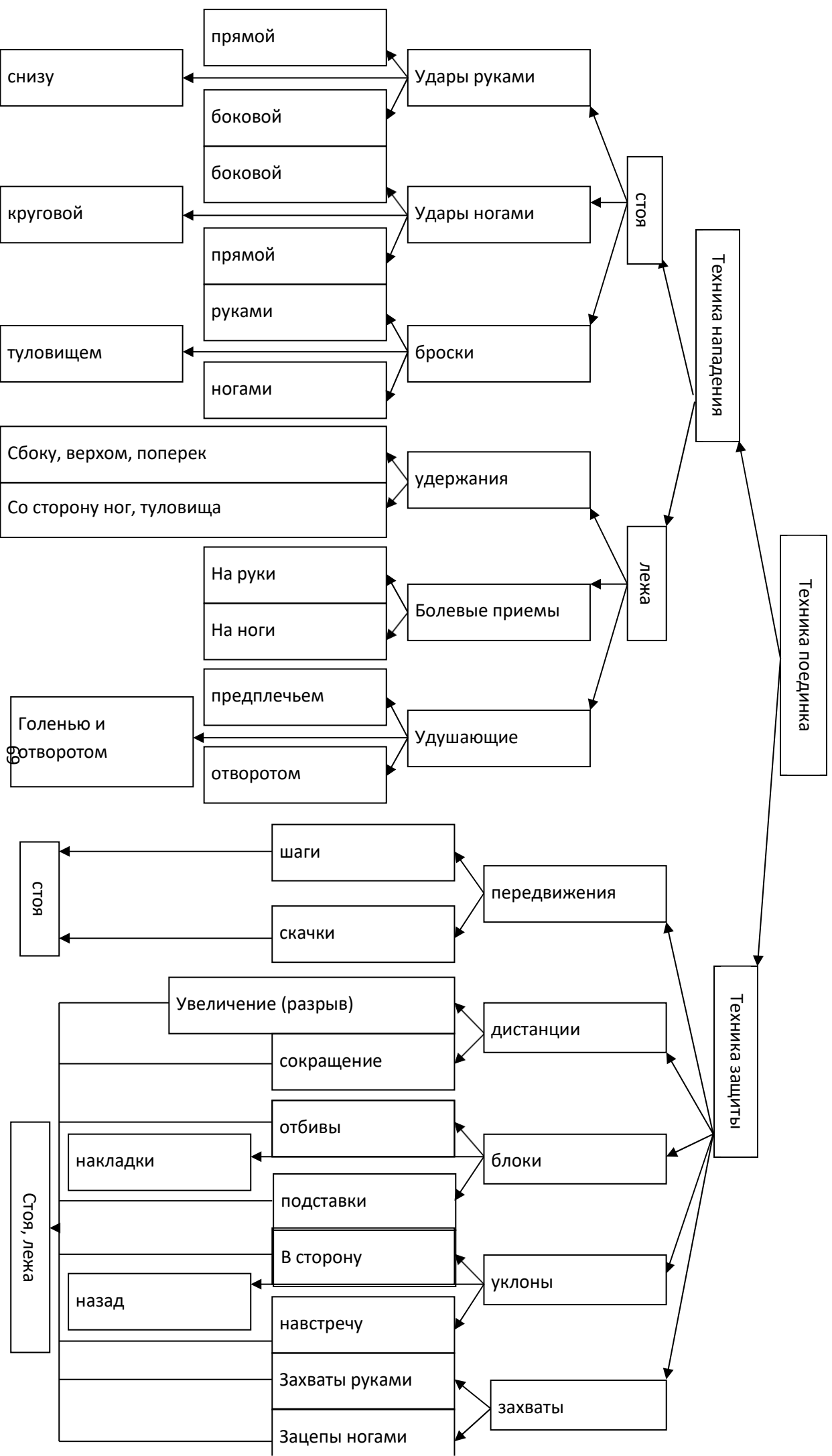
Технику всех дисциплин восточного боевого единоборства можно условно разделить на две большие группы: техника спортивного поединка и техника формальных комплексов упражнений, причем в трех из пяти дисциплин формальные комплексы упражнений входят в программу соревнований.

Спортивный поединок характеризуется большим объемом технико-тактических действий. Формальные комплексы упражнений аккумулируют в себе большое количество движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников, и содержит исторические аспекты.

При обучении технике любой из дисциплин восточного боевого единоборства используется стандартная методология.

По схеме 1 представлена классификация основных технических действий спортивного поединка. Поскольку этот вид спорта вбирает в себя пять дисциплин со всеми особенностями правил соревнований, схема имеет обобщенный характер, что следует учитывать в тренировочном процессе.

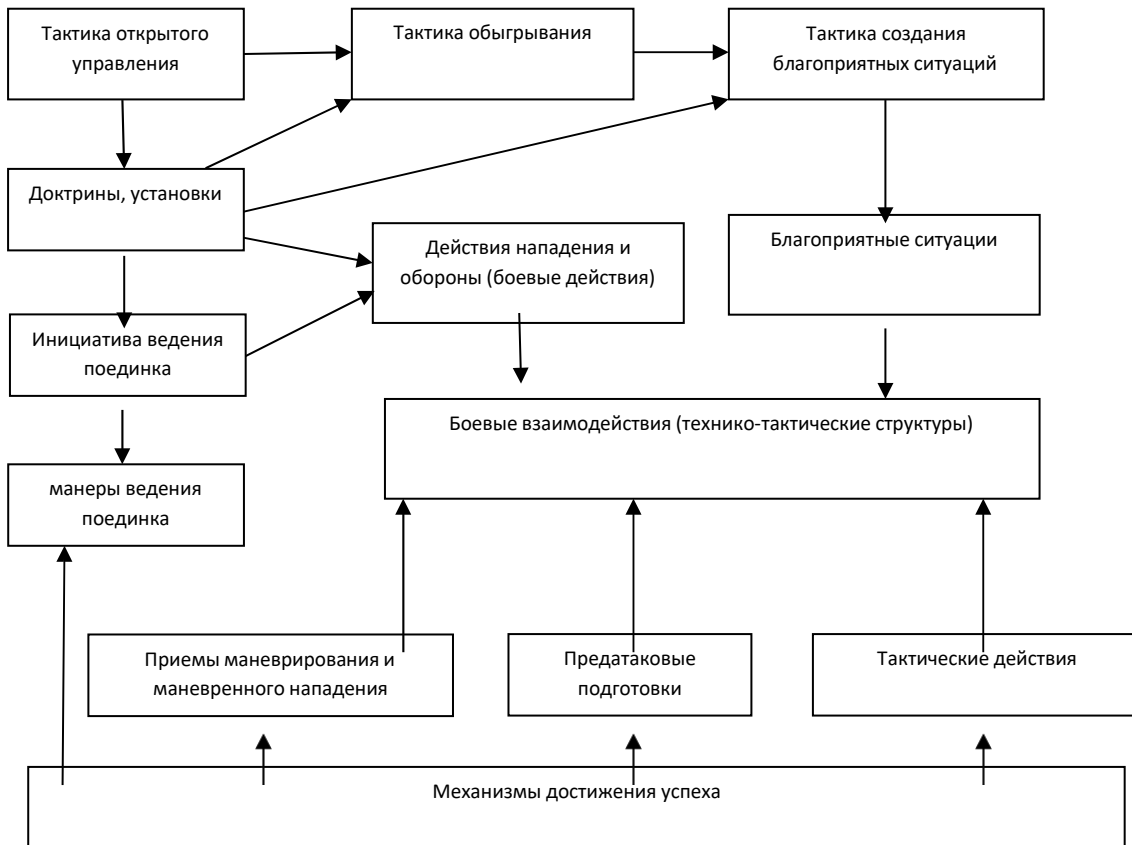
Схема 1. Классификация основных технических действий спортивного поединка



Управление действиями противника характеризует высшую степень тактической подготовленности на уровнях открытого и скрытого рефлексивного поведения при осуществлении манипулирования, а также на уровне сенсомоторных реагирований.

Переход от понимания тактики как искусства применения техники к пониманию тактики как управления поведением противника позволяет представить ее в виде сложной системы (схема 2).

Схема 2. Структура и основные компоненты тактики в спортивных единоборствах



Тактика управления действиями противника состоит в том, что манипулятор так взаимодействует с противником, что последний считает, что он сам создал благоприятную ситуацию обыгрывания и пытается ее использовать. Управление сенсомоторными реакциями противника осуществляется в основном на его подсознательном уровне.

Тактика обыгрывания в выборе действий является рефлексивным способом преодоления замысла противника, когда спортсмен исходит из предполагаемых способов взаимодействия. Тактика строится на ведении противником игры, в которой главным является применение различных ложных действий и проявления способности бойцов отличать их от реальных действий.

Тактика создания благоприятных ситуаций реализуется на основе искусного применения технических действий и распознавания конфликтных ситуаций, когда спортсмен рассматривает достижение своих целей, учитывая собственные возможности или исходя из ожидаемых им действий противника. К распространенным способам относятся силовое и темповое подавление противника.

Доктрины тактического взаимодействия определяют организацию управляемого развития соревновательного конфликта. Основными доктринами такого взаимодействия являются:

- силовое подавление действий противника;
- темповое подавление действий противника;
- опережение противника при встречных воздействиях;
- создание препятствий противнику;
- выжидание и создание благоприятных условий для выполнения технических действий;
- структурное преодоление противодействия противника;
- управление процессом взаимосочетания действий при стремлении противника завладеть инициативой;
- обыгрывание противника;
- управление сенсомоторными реакциями противника.

В практическом плане доктрины реализуются в установках тренера на ведение боя и в намерениях спортсмена осуществить доктрину в процессе развития конфликта.

Манера ведения поединка представляет собой устойчивую форму поведения или особенность состава применяемых действий. Манеры ведения поединка целесообразно отличать от стиля деятельности. В манере находят отражение характерные способы ведения поединка на основе определенной доктрины, а стиль деятельности определяется выбором индивидуальной техники тактического арсенала. В спортивных единоборствах определение манер ведения поединка первоначально основывалось на выделении у спортсмена преобладающего физического качества: силы, выносливости или ловкости. Были выделены:

- «силовики» (по признаку силы),
- «темповики» (по признаку выносливости),
- «игровики» (по признаку ловкости).

Тактики конфликтного взаимодействия позволяют расширить понимание разновидностей содержания манеры ведения поединка:

- манеры с направленностью на нападение: бросковое или ударное нападение силового или темпового доминирования, комбинационное (игровое) нападение, позиционное нападение и маневренное нападение,
- манеры с направленностью на оборону: выжидательная оборона и провоцирующее маневрирование,
- маневренное отступление и изматывающая защита.

Боевые взаимодействия (техничко-тактические структуры) образуются в сочетании боевых действий - различных атак, контратак, защит, выпадов, ложных атак и т.д., а также подготавливающих и результирующих технических действий.

Маневрирование представляет собой целенаправленное перемещение участников поединка по отношению друг к другу, создающее благоприятные ситуации для начала атаки. Маневр становится приемом маневренного нападения, когда он является двигательным подготавливающим действием, предшествующим применению броска или удара при их слитном выполнении.

Предатаковые подготовки направлены на создание преимущества в ситуации начала атаки - атакowego старта. Здесь тактическое взаимодействие противника направлено на обеспечение успешности проведения не всего действия, а его начала.

Тактические действия направлены на уменьшение субъективного потенциала противника до уровня, позволяющего применять против него конкретные технические действия. К ним относят угрозы, вызовы, провоцирование, имитацию действий, дезориентацию и дезинформацию противника и т.д.

Механизмы достижения успеха могут быть самыми разнообразными. Они основываются на различных закономерностях, таких, как биомеханические характеристики выполнения технико-тактических действий, способы тактического обыгрывания противника, способы управления сенсомоторными реакциями и психофизиологические закономерности поведения человека.

Схема основных компонентов тактики конфликтного взаимодействия служит предметом общения между тренером и спортсменом в процессе обучения и спортивного совершенствования, что позволяет тренеру воплощать свои идеи, а спортсмену их воспринимать, и, в свою очередь, апробировать к соревновательной деятельности, самому находить новые решения.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника ВБЕ.

Разучивание стоек: кибя-дачи, дзенцуцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мае-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. - по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке. Выведение на коронный прием. «Самбоновская» техника (различные удары ногами в голову, подсечки, броски) за которую дают максимальное количество баллов - 3.

Встречные удары ногой в голову. Те же удары, но в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки с левой. Бросковая техника на ближней дистанции.

Работа с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Работа против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий за последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Работа не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Развитие в себе чувства победителя. Определение слабых и сильных мест у противника и их грамотное применение в бою.

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 - 6 спортсменов, без отдыха по 30 сек. с каждым партнером, в 3 круга).

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 - 30 секунд.

Работа на скоростно-силовую выносливость:

- 2 мин работа на мешке;

- 2 мин борьба;

- 2 мин кумитэ (свободный спарринг);

- 2 мин отработка действий на добивание противника (1 минуту спортсмен лежит на спине и пытается защититься от заключительного действия своего соперника, после чего они меняются ролями).

Интегральная подготовка в восточном боевом единоборстве (сетокан) – это процесс координации и реализации в состязательной деятельности разных сторон подготовленности (технической, тактической, психологической, физической и интеллектуальной). Синтетический подход, направленный на комплексное проявление способностей спортсмена в специфических условиях состязательной деятельности, - основное задание интегральной подготовки. Наиболее популярное средство - разные по уровню значения и педагогическим задачам поединки.

К методическим приемам повышения эффективности интегральной подготовки единоборца относятся: облегчение условий состязательных поединков (использование спарринг-партнеров меньших весовых категорий; проведение атакующих и защитных ТТД в поединке с соперником более низкого уровня квалификации и др.); поединки на татами, размеры которого больше или меньше допустимых правилами; проведение соревнований в необычных климатических условиях; интенсификация состязательной деятельности за счет повышения плотности поединка (количество используемых по заданию ТТД и комбинаций).

Уникальной системой тренировок в восточном боевом единоборстве является Ката. Работа с Ката помогает решать почти все задачи совершенствования технической и специальной физической подготовки спортсмена. Работа с Ката может быть использована для развития всех вышеупомянутых качеств.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В общей системе подготовки юного единоборца большое значение имеет целенаправленная психологическая подготовка, направленная на системное решение задач по воспитанию моральных и волевых качеств.

Волевые качества и психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на выработку у спортсмена способности преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, негативно сказывающихся на эффективности деятельности в поединке. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий (ППВ), связанные с морально-психологическим просвещением, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специального восприятия. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической устойчивости к соревнованиям. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности занятия.

Воля спортсмена совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). При этом психологическая воля определяется способностью добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей. Совершенствуются волевые качества путем системы упражнений, требующих проявления физических усилий и умственной работы.

Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств, так как проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали.

Средства и методы развития волевых качеств.

Воспитание смелости. Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха, которое возникает в результате оценки опасности, грозящей его здоровью или престижу. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Основные методические приемы воспитания смелости:

- постепенное приближение к порогу смелости (пределу), изменение оценки опасности (преимущественно снижение оценки);
- снижение уровня неизвестности (страх перед поединком с неизвестным соперником);
- приобретение опыта действий в стрессовых ситуациях различного характера.

Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития специальных психических качеств. Наиболее важные психические качества. Понятие восприятия. Характеристика пространственно-временного и мышечно-двигательного восприятия. Их взаимосвязь. Понятие о чувстве дистанции.

Средства для развития чувства дистанции. Определение чувства времени. Средства и методы развития чувства времени. Ориентирование на соревнованиях. Чувство положения тела. Характеристика умения. Характеристика свободы движения на различных дистанциях.

Основа для развития свободы движений. Чувство удара. Задачи обучения данному чувству. Средства для развития данного чувства. Характеристика внимания. Понятие об устойчивости внимания. Значение развития быстроты реакции для улучшения внимания. Процесс воспитания внимания на тренировках. Боевое мышление как процесс обобщенного отражения действительности. Характеристика оперативного и тактического мышления. Быстрота реакции. Понятие сенсорного, моторного и нейтрального типов реакций. Их характеристика. Содержание индивидуальных заданий для развития реакции нейтрального типа. Содержание специальных заданий для развития быстроты реакции. Взаимосвязь вышеперечисленных психических качеств с уровнем технико-тактической и физической подготовки.

Упражнения для воспитания волевых качеств:

- а) упражнения на преодоление усталости;
- б) упражнения на выносливость (бег на длинные дистанции и др.);
- в) отказ от отдельных любимых (приятных) мероприятий в пользу тренировок;
- г) воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

Упражнения для воспитания смелости:

- а) кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- б) кувырки через партнера (партнеров), через стул (стулья), через коня (козла) и т.д.; в) выполнение специальных заданий с физически более подготовленными

партнерами;

- г) прыжки в воду с вышки различной высоты;
- д) разбивание специальных тонких разборных «досок» многоразового использования; е) разбивание натуральных тонких досок.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- а) выполнение предельных нормативов по физической подготовке с задачей достижения поставленной цели после неудачных попыток проведения упражнения;

- б) достижение правильного выполнения сложного технического приема;

- в) достижение правильного выполнения сложного технико-тактического действия с партнером;

- г) достижение успешного выполнения формального упражнения.

Упражнения для воспитания решительности:

- а) ежедневное выполнение пробежки в любую погоду; б)

ежедневное выполнение утренней зарядки;

- в) ежедневное выполнение закаливающих процедур.

Упражнения для воспитания инициативности:

- а) самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

- б) проведение разминки по заданию тренера;

- в) объяснение новичкам правил поведения в спортивной школе (группе), спортивном зале, ритуала (Рэйги) по заданию тренера;

- г) футбол по специальным правилам: без вратарей, с двумя мячами одновременно, на 2 (как обычно), но уменьшенных ворот, а также вариант - на 4 ворот (ворота команды-соперника - впереди, а также справа или слева; свои ворота - сзади и слева или справа).

Способы нравственного воспитания:

- а) воспитание примерного поведения в спортивной школе, в общеобразовательной школе, дома, в общественных местах;

- б) воспитание стремления как можно лучше выполнять порученное дело;

- в) воспитание решительного пресечения плохих поступков своих товарищей; г)

воспитание личной гигиены, аккуратности и опрятности;

- д) воспитание стремления оказывать помощь товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях.

Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в восточном боевом единоборстве бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету

врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В Российской Федерации разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в СШОР Альтис.

Восстановительные средства делятся на 3 группы:

- психологические;
- гигиенические;
- медико-биологические.

Специальные *психологические воздействия*, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающегося, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам спортивных занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания – на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д., передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Воспитательная работа

Главные задачи занятий со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными единоборцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера при работе с новичками, занимающихся младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих воспитанников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по восточному боевому единоборству, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения ребят, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход единоборцев на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и занимающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важны публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого спортсмена и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным. Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же

время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время выступления и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся, уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях ТЭ акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти специального восприятия, созданию общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого- педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психологических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитие волевых качеств и специального восприятия. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической устойчивости к соревнованиям. В переходном периоде, преимущественно, используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности занятия. Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в ВБЕ. Понятие о психодиагностике. Значение психорегуляции. Задачи, решающие проблему психологической подготовки спортсмена. Два этапа психологической подготовки.

Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития специальных психических качеств. Наиболее важные психические качества. Понятие восприятия. Характеристика пространственно-временного и мышечно-

двигательного восприятия. Их взаимосвязь. Понятие о чувстве дистанции. Средства для развития чувства дистанции. Определение чувства времени. Средства и методы развития чувства времени. Ориентирование на соревнованиях. Чувство положения тела. Характеристика умения. Характеристика свободы движения на различных дистанциях.

Основа для развития свободы движений. Чувство удара. Задачи обучения данному чувству. Средства для развития данного чувства. Характеристика внимания. Понятие об устойчивости внимания. Значение развития быстроты реакции для улучшения внимания. Процесс воспитания внимания на тренировках. Боевое мышление как процесс обобщенного отражения действительности. Характеристика оперативного и тактического мышления. Быстрота реакции. Понятие сенсорного, моторного и нейтрального типов реакций. Их характеристика. Содержание индивидуальных заданий для развития реакции нейтрального типа. Содержание специальных заданий для развития быстроты реакции. Взаимосвязь вышеперечисленных психических качеств с уровнем технико-тактической и физической подготовки.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая воспитанников к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно составлять занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия на этапе начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с начального этапа и продолжать на всех эту практику на всех последующих этапах подготовки.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства СШОР по восточному боевому единоборству;
- уметь вести протокол поединков в «кумитэ»;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретаря;
- уметь судить поединки «кумитэ» в качестве рефери.

4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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 обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 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 спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика

				некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет права в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании, учредительными документами и локальными нормативными актами такой организации, договорами об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана:

- 1) обеспечивать участие обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями;
- 2) обеспечивать проведение аттестации тренеров-преподавателей, осуществляющих руководство прохождением обучающимися, спортсменами спортивной подготовки, в целях подтверждения соответствия таких тренеров-преподавателей занимаемым должностям в порядке, предусмотренном законодательством об образовании, и с учетом особенностей, установленных законодательством о физической культуре и спорте;
- 3) осуществлять медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- 4) реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- 5) знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта;
- 6) осуществлять материально-техническое обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- 7) знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании;
- 8) направлять обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также тренеров-преподавателей в соответствии с заявками общероссийских спортивных федераций или организаций, реализующих дополнительные образовательные

программы спортивной подготовки и созданных Российской Федерацией, для участия в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях;

9) оказывать содействие в организации физического воспитания обучающихся, а также в организации физкультурных мероприятий, комплексных мероприятий по физическому развитию и физической подготовке обучающихся по основным общеобразовательным и профессиональным образовательным программам;

10) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, договорами об образовании по таким программам.

Спортсмены на различных этапах спортивной подготовки обеспечиваются спортивной экипировкой и необходимым спортивным оборудованием, исходя из объема выделенной целевой субсидии.

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки учреждения и спортивный инвентарь, необходимый для проведения учебно-тренировочного процесса представлен в таблице 22 и таблице 23.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 22

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25 мм) (10X10)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные до 180 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм (от 2 до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Гимнастическая стенка	штук	на тренировочный спортивный зал	4
8.	Гири (от 16 до 32 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
11.	Лапа-ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	6
12.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	6
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	6

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 23

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
8.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	0,5
9.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Пояс (белый, синий, красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Протектор- (для паха)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Футы защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
15.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
16.	Щитки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

Список литературных источников

Основная литература

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А.. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М.. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. «Роль темперамента в спортивной деятельности». М.: ФиС 1978
6. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». Украина. «БКО», 1998
7. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
9. Микрюков В.Ю. «Каратэ». Учебное пособие для студ. Высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
10. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство»
12. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
13. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
14. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренинг, РИФ «Глория» М.; 1995
15. Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
16. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
17. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
18. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
19. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

Перечень Интернет-ресурсов

1. «Бусидо. Путь воина» - Государственные организации: (byshido.ru/bydo/organizacii)
2. Все о каратэ – история каратэ, школы и стили каратэ, философия каратэ, мастера каратэ: (www.karate.by)
3. Информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах: (www.karate.ru)
4. Лучшее из мира единоборств (учебные фильмы по всем системам саморазвития на CD и DVD дисках: (www.satori.com.ua)
5. Международная Федерация каратэ: www.atemi.org.ru
6. Министерство спорта Российской Федерации: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
7. Персональный сайт каратэ-до: (www.ftskm.narod.ru)
8. Российская Академия каратэ-до Шотокан: (www.schotokan.ru)
9. РУСАДА: (www.rusada.ru)
- 10.Федеральный стандарт 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