

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва**  **«Юный Динамовец»** |  | **«Олимпи резерв дасянъя**  **«Юный Динамовец» спорт школа» ватсаса тодон-валан сётонъя муниципал коньдэтэн возиськись ужъюрт** |
| |  | | --- | | 426061, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Ворошилова, 68 т: 8(3412)463-063,  e-mail: [dinamovets@izh.udmr.ru](mailto:dinamovets@izh.udmr.ru), сайт: юдинамовец.рф | | | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО СШОР  «Юный Динамовец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Чуваков  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта «восточное боевое единоборство»**

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденная приказом Министерства спорта РФ №871 31 октября 2022 года

(зарегистрировано в Минюсте России 01 декабря 2022 г. № 71306).

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – 4 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

Разработчик программы:

инструктор-методист

Ефремова И.А.

г. Ижевск, 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта «восточное боевое единоборство»**

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Сито-рю» и «Сётокан» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 г. № 871, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 01 декабря 2022 г. регистрационный № 71306 (далее – ФССП).

2. 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.

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

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

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивных дисциплин «ката» | | | |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 3 |
| Для спортивных дисциплин  «кумите», «весовая категория», «командные соревнования»,  «спарринг постановочный» | | | |
| Этап начальной  подготовки | 1-2 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |

В таблице отражены требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количества обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

На основании пункта 4 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп МБУ ДО СШОР «Юный Динамовец», реализующая Программу (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «восточное боевое единоборство» и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»;

на этапах совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».

4. Объем Программы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 14-18 | 20-24 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-416 | 468-728 | 728-936 | 1040-1248 |

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

учебно-тренировочные занятия - групповые; индивидуальные;

учебно-тренировочные мероприятия - участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Спортивные соревнования контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спортивных дисциплин, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях. и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше трех лет | До  трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивных дисциплин «ката» | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 4 | 4 | 4 |
| Для спортивных дисциплин  «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования»,  «спарринг постановочный» | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 4 | 4 | 4 |

6. Годовой учебно-тренировочный план по этапам и годам спортивной подготовки представлены в приложении № 1.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте  
и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

9. План инструкторской и судейской практики:

Представленная программа имеет цель подготовить грамотных спортсменов высокого уровня, досконально знающих правила проведения соревнований по восточному боевому единоборству, т.е. начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Юный судья».

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

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по восточному боевому единоборству, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная со спортивной подготовки на начальном этапе второго года, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, не менее 1 раза в год.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице.

Психофизические состояния спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Состояние |
| В тренировочной | тревожность,  неуверенность |
| В предсоревновательной | волнение,  стартовая лихорадка,  стартовая апатия |
| В соревновательной | мобильность,  мертвая точка,  второе дыхание |
| В послесоревновательной | фрустрация,  воодушевление,  радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером-преподавателем командой.

**III. Система контроля**

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

11.1. 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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный».

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «восточное боевое единоборство» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

11.3. 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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | | | девочки | мальчики | | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката» | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | | с | не более | | | | не более | | |
| 6,9 | | 7,1 | | 6,7 | | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | | | количество раз | не менее | | | | не менее | | |
| 7 | | 4 | | 10 | | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | | см | не менее | | | | не менее | | |
| +1 | | +3 | | +3 | | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | не менее | | | | не менее | | |
| 110 | | 105 | | 120 | | 115 |
| 1.5. | Поднимание туловища лежа  на полу | | | количество раз | не менее | | | | не менее | | |
| 10 | | 8 | |  | |  |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | | | с | не более | | | | не более | | |
| 10,4 | | 10,9 | | 10,0 | 10,4 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите»,  «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный» | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | | | с | не более | | | | не более | | |
| 6,2 | | 6,4 | | 6,0 | | 6,2 |
| 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 3х10 м | | | с | не более | | | | не более | | |
| 9,6 | | 9,9 | | 9,3 | | 9,5 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | не менее | | | | не менее | | |
| 130 | | 120 | | 140 | | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | |
|  | | Поперечный и продольный  шпагат | угол | | | не менее | | | | | |
| 140° | | | | | |
|  | | Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча | количество раз | | | не менее | | | | | |
| 9 | | | | | |
|  | | 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»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | |
| мальчики/  юноши | | девочки/  девушки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката» | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | |
| 6,0 | | 6,2 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | |
| 13 | | 7 | | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | |
| +4 | | +5 | | |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | | |
| 9,3 | | 9,5 | | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 140 | | 130 | | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите»,  «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный» | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | |
| 10,4 | | 10,9 | | |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | |
| 18 | | 9 | | |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | |
| +5 | | +6 | | |
| 2.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | | |
| 8,7 | | 9,1 | | |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 160 | | 145 | | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | | |
| 6.10 | 6.30 | | | |
| 3.2. | Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см | количество раз | не менее | | | | |
| 9 | | | - | |
| 3.3. | Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см | количество раз | не менее | | | | |
| - | | | | 7 |
| 3.4. | Из упора присев принять положение упор лежа,  с последующим принятием положения упор присев  и выпрыгиванием вверх за 30 с | количество раз | не менее | | | | |
| 17 | | | | 12 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | |

**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»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 180 | 165 |
| 1.5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | | количество раз | не менее | |
| 46 | 40 |
| 1. 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 в стену | | количество раз | не менее | |
| 10 | - |
| 2.4. | Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг  из-за головы в стену | | количество раз | не менее | |
| - | 10 |
| 2.5. | Подтягивания из виса  на перекладине хватом сверху | | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 2.6. | Подтягивания из виса лежа  на низкой перекладине хватом сверху | | количество раз | не менее | |
| - | 16 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | |
| 7,9 | 8,2 |
| 2.8. | Бег на 2000 м | | мин | не более | |
| 9 | 11 |
| 2.9. | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см | | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 2.10. | 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 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Качественныйсостав группы спортивной подготовки отделения ВБЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| Название этапа | Период | Продолжительность | Результаты выполнения этапных нормативов | Спортивный разряд и спортивное звание |
| Этап начальной подготовки | До года | 1-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | - |
| Свыше года | 2-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| 3-й год | - |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До двух лет (этап начальной спортивной специализации) | 1-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки | 3-1 юношеский разряд |
| 2-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | 3-1 юношеский разряд |
| Свыше двух лет (этап углубленной спортивной специализации) | 3-й год | 3-1 юношеский разряд |
| 4-й год | III - I спортивный разряд |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | Без ограничений | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки | «Кандидат в мастера спорта» |

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

При обучении восточному боевому единоборству применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для изучения техники восточного боевого единоборства. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие — на каком-то определенном его этапе. Специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники восточного боевого единоборства выполняются на протяжении всего периода обучения.

1. Учебно-тематический план рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе.

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

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

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой   
и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий   
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой   
и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
|  | Будо-маты (татами «ласточкин хвост»  толщина 25 мм) (10x10 м) | штук | 3 |
|  | Весы электронные (до 180 кг) | штук | 2 |
|  | Гантели (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 4 |
|  | Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм  (от 2 до 6 кг) | комплект | 4 |
|  | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
|  | Гири (от 16 до 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг боксерский | штук | 2 |
|  | Зеркало (1,6x2 м) | штук | 6 |
|  | Лапа-ракетка | штук | 10 |
|  | Лестница координационная для тренировок (4 м) | штук | 5 |
|  | Мат гимнастический (2x1 м) | штук | 10 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг) | комплект | 4 |
|  | Мяч теннисный | штук | 10 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 10 |
|  | Подушка боксерская | штук | 4 |
|  | Секундомер | штук | 3 |
|  | Скакалка | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 6 |
|  | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 10 |
|  | Эспандер лента (от 15 до 68 кг) | комплект | 4 |

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Бейсболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Жилет защитный | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Защита голени и стопы | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм для восточного боевого единоборства | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Лапы боксерские | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки боксерские (10 унций) | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Перчатки защитные | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Перчатки снарядные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
|  | Пояс (белый, синий, красный) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
|  | Протектор - для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Сандалии (шлепанцы) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футы защитные | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
|  | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шлем боксерский | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Щитки защитные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

1. Кадровые условия реализации Программы:

-укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

-уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Беджиев С.В. Сётокан каратэ-до. – Искусство России, 1994. – 553 с.

2. Гичин Фунакоши. Каратэ-до – мой образ жизни. – Феникс, 1999г. – 128с.

3. Гробылёв А.М. Становление сито-рю каратэдо. – М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.

4. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с., ил.

5. Дубинин В.В., Дубинин В.А., Репин А.И. Каратэдо Сито-рю: иллюстрированное пособие. Часть первая – М.: Информационный центр каратэдо Сито-рю России, 2000. – 52 с.

6. Капралова А.М., Гибадуллин И.Г. Особенности планирования тренировочного процесса в виде спорта «Восточное боевое единоборство» (спортивные дисциплины «Сито-рю», «Сётокан») / Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса: Международная научно-практическая конференция, 26-27 февраля 2015 / ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов»; Набережночелнинский филиал ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Набережные Челны: РИО НИСПТР; Изд-во НФ Поволжский ГАФКСиТ, 2015. – 420 с. (стр. 80)

7. Марков В.В. Карате-до в системе физического воспитания школьников (программа по карате-до для 1 – 11 классов): учебное пособие. – Донецк: Донбасс, 2011. – 169 с.

8. Марков В.В., Гульев И.Л. Сётокан. Правила соревнований / В.В. Марков – Донецк: ДонНУ, 2012. – 113 с.

9. Марков В.В., Гульев И.Л. Программа подготовки по спортивной дисциплине Сётокан вида спорта Восточное боевое единоборство для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного матсерства / В.В. Марков – Москва, 2014. – 160 с.

10. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика / Ю.Е. Маряшин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.

11. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 2 Каратэ. Основы. – М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 144 с.

12. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 3 Кумитэ 1. – М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 140 с.

13. М. Накаяма Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 5. Хеаны. Текки. – М.: Ладомир, АСТ, 1999. – 142 с.

14. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 6. Бассай. Канку. – М.: ООО «Издательство АСТ»; «Ладомир», 2001. – 142 с.

15. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 7. Джиттэ, Хангецу, Эмпи. – М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 144 с.

16. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 8. Ганкаку, Джион. – М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 144 с.

17. Накаяма М., Дрэгэр Ф. Донн. Практическое карате для всех / Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 288 с.: ил. – (Боевые искусства).

18. Правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство», утвержденные 17.04.2010 приказом №339 министром спорта РФ В.Л. Мутко

19. Передельский А.А. Философия, педагогика и психогогика единоборств: учеб. пособие / А.А. Передельский. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с.

20. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С., Марков С.Н. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования, Коломна, 2013. – 74 с.

21. Семенюк А.П., Гамов С.В. Словарь-пособие по каратэ-до. – Куйбышев.: типография «Бланк», 1990. – 56 с.

22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2 изд., исир., и доп. – М: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.

Список Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

4. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Удмуртской Республики: minsport18.udmr.ru

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru

7. Официальный сайт ОФСОО «Федерация карате-до Сито-рю России»: [www.shitoryu.ru](http://www.shitoryu.ru)

8. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru

9. Официальный сайт Российского союза боевых искусств: [www.rsbi.ru](http://www.rsbi.ru)

10. Официальный сайт японской ассоциации карате: [www.jka.org.jp](http://www.jka.org.jp)

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 14-18 | 20-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | |
|  | |  | |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 77 | 83 | 80 | 130 | 130 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 36 | 50 | 100 | 140 | 140 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 25 | 100 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка | 80 | 120 | 184 | 500 | 500 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическая под готовка, психологическая подготовка | 30 | 50 | 50 | 80 | 80 |
| 6. | Инструкторская практика и судейская практика | - | - | 9 | 30 | 30 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 11 | 11 | 20 | 60 | 60 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 468 | 728 | 1040 |

Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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**:  **-** 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); | В течение года |
| 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** | | |
| 4.1. | 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 |

Приложение № 3

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | **Теоретическое занятие «Что такое допинг? Исторический обзор проблемы допинга»**  Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей". Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.  Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу". |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | **Веселые старты «Честная игра»**  Ознакомление с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”. Проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА: равенство и справедливость; роль правил в спорте; важность стратегии; необходимость разделения ответственности; гендерное равенство. | 1 раз в год | Обязательное составление отчета о  проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

Приложение № 4

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