МИНСПОРТ РОССИИ

СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО



2026

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».

Разработчики: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская спортивная общественная организация «Федерация восточного боевого единоборства России» (ОСОО «Федерация восточного боевого единоборства России»);

Лосева Ирина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель заведующего кафедрой теории и методики баскетбола Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» по учебно-методической работе;

Лиман Илья Владимирович, помощник президента ОСОО «Федерация восточного боевого единоборства России».

Рецензент(ы):

Ермаков Алексей Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики единоборств Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».

Оглавление

Пояснительная записка 5
I. Общие положения 7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 7
2.1. 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 7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «восточное боевое единоборство» 12
2.5. Календарный план воспитательной работы 12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики 15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 16
III. Система контроля 18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 20
IV. Рабочая программа по виду спорта «восточное боевое единоборство» 21
4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» 21
4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «восточное боевое единоборство» 23
4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия 25
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальный подготовки 25
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 34
4.4. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ 38
4.5. Психологическая подготовка 39

4.6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований 40
4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела..... 40
4.8. Учебно-тематический план 41
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство» 41
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 42
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки..... 42
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 43
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 44
Список литературных источников 44
Методические указания 45
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ... 45
Информационно-образовательные ресурсы: 45
ПРИЛОЖЕНИЯ 47

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденной приказом Минспорта России от 10.09.2026 № 834 (далее – Примерная программа) и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1096 (далее – ФССП).

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.06.2026 № 86818) (далее – приказ № 484н);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство».

Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации предназначены для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Программа) предназначена для организации учебно-тренировочного процесса, осуществляемого в рамках образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) 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 ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

– на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1 – 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

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**
Для спортивных дисциплин «ката», «куэн»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	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»			
Этап начальной подготовки	1-2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы рассчитывается в астрономических часах, определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП) и не должен превышать показателей, представленных в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	6-8	9-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапах: ЭНП – двух часов; УТЭ – трех часов; ССМ – четырех часов; ВСМ – четырех часов.

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.4) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность – до 60 суток.

3) мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

3.1) медицинские осмотры и обследования проводятся на ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации, на этапах ССМ и ВСМ – до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», а также в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях в соответствии с параметрами, указанными в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	**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		
Для спортивных дисциплин «ката», куэн»						
Контрольные	1	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	3
Основные	-	-	4	4	4	4

Для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	4	4	4	3

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), рекомендуемый образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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».

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (УТЭ, ССМ, ВСМ).

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли

страны на международной арене; встречи с ветеранами войны и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный, рекомендуемый характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендуемым. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

– статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

– общероссийские антидопинговые правила, утвержденные РУСАДА и согласованные Минспортом России 19.01.2026;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2026 № 687 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: https://rusada.ru.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская

практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП в виде спорта «восточное боевое единоборство» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-

тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом № 484н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этапы спортивной подготовки	**Периодичность**
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
…	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
…	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	каждые 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо

применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова: «кумите», «категория»;

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).

На УТЭ:

повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

На ССМ:

повышать 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;

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 нарушать их;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На ВСМ:

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 и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования

и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом четырехлетнего цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «восточное боевое единоборство», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

Важно отметить, что уровень спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «восточное боевое единоборство» обозначается не только имеющимися спортивными разрядами (спортивными званиями), но и цветом пояса спортсменов, что способствует передаче не только спортивных техник единоборства, но и культурных обычаев стран, где зарождались боевые искусства.

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	**Характеристика периода**	**Длительность периода (по временам года)**
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	ноябрь-декабрь
	Совершенствование технических элементов	январь-март
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	с апреля по август
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	с сентября по октябрь

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа.

Общий подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3-недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6-недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества.

Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Соревновательный период (период основных соревнований) основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа.

Предсоревновательный этап, длительностью в 4-6 недель (микроциклов) решаются задачи повышения уровня подготовленности обучающихся,

совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В завершении этого этапа проводится отборочное спортивное соревнование.

Соревновательный этап. На этом этапе решаются следующие задачи:

– восстановление работоспособности после главных отборочных спортивных соревнований;

– совершенствование уровня физической подготовленности и формирование технических навыков;

– создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

– обеспечение оптимальных условий для максимального использования видов спортивной подготовки (физической, технической, психологической).

Продолжительность соревновательного периода 4-6 месяцев (мезоциклов). В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса «таолу», проведение поединков «саньда») выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок, а также поддержание спортивной формы спортсмена. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель (микроциклов) и зависит от этапа спортивной подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения учебно-тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода, уровня спортивных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «восточное боевое единоборство»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнения на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

В подготовительную часть входит: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) в движении, ОРУ двигательно-координационной направленности, общеподготовительные упражнения (далее – ОПУ), упражнения на гибкость, специальная разминка.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного учебно-тренировочного занятия: укрепление мышечного корсета тела, развитие сердечно-сосудистой системы и физических качеств и способностей. Основная часть, обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки и применяется: ходьба, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении, упражнения на гибкость.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальный подготовки

Основные задачи:

– формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям:

– формирование базовых двигательных умений и навыков, закрепление и совершенствование их;

– обучение технике;

– повышение уровня физической подготовленности.

Спортивная подготовка обучающихся характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у обучающихся при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться учебно-

тренировочные занятия, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Виды спортивной подготовки на ЭНП

1. Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

Основная задача ОФП – развитие физических качеств.

Рекомендуемые упражнения на развитие:

– силы (силовая подготовка): упражнения с использованием собственного веса (различные виды подтягиваний, отжиманий, приседаний и т. д.), планка; упражнения с отягощениями (легкие гантели, набивные мячи) и на снарядах; подвижные и спортивные игры с элементами сопротивления;

– быстроты: различные виды бега на короткие дистанции (короткие спринты 10-30 м, челночный бег 3х10 м); выполнение упражнений или отдельных элементов в максимальном темпе за определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры с быстрыми стартами и остановками; упражнения на реакцию (старты по сигналу);

– выносливости: равномерный бег в умеренном темпе (5-15 мин.); игровые виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч); эстафеты с чередованием бега и ходьбы; подвижные и спортивные игры;

– ловкости: акробатические элементы (кувырки, перекаты, стойки); упражнения на равновесие (стойки на одной ноге, балансирование); координационная лестница; подвижные и спортивные игры; элементы гимнастики и акробатики.

– гибкости: динамическая и статическая растяжка; наклоны вперед, в стороны, назад; шпагаты (постепенное освоение); комплексы суставной гимнастики.

Основная задача СФП включает развитие специальных физических качеств, необходимых для освоения технической подготовки обучающихся.

Упражнения для развития специальных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости:

– упражнения на равновесие (стойки на одной ноге, передвижения по линии),

– координационная лестница (шаги с высоким подниманием бедра, скрестные шаги),

– акробатические элементы (кувырки, перекаты, колесо – в упрощенном варианте);

– динамическая растяжка перед тренировкой;

– статическая растяжка после тренировки;

– работа над шпагатами (продольным и поперечным) с постепенным углублением;

– махи ногами с постепенным увеличением амплитуды;

– наклоны вперед, в стороны, назад;

– прыжки (на месте, в длину, со сменой положения ног);

– запрыгивания на возвышенность (высота 20-30 см);

– короткие ускорения (10-20 м);

– удары руками и ногами с отягощением (легкие гантели, утяжелители 0,5–1 кг) или сопротивлением (эспандер);

– имитация технических действий в высоком темпе;

– интервальный бег (чередование ходьбы и бега);

– выполнение серий ударов руками и ногами в течение 30-60 с с интервалом отдыха 30 с (3-5 серий);

– подвижные игры с элементами единоборства;

– условные поединки (ограниченное время, ограниченный арсенал приемов);

– отжимания в разных вариантах (обычные, с хлопком, на кулаках);

– приседания (обычные, «пистолетик» — упрощенный вариант);

– планка и ее варианты (классическая, боковая);

– упражнения для мышц брюшного пресса;

– работа с резиновыми амортизаторами (имитация ударов, защит);

– старты по сигналу (звуковому, визуальному);

– простые комбинации ударов и защит по команде тренера-преподавателя;

– упражнения с партнером (условные атаки и защиты).

Техническая и тактическая подготовка

Для обеспечения разносторонней технической и тактической подготовки спортсмены должны осваивать работу с партнером, по принципу от простого к сложному. Кроме того, на этом этапе происходит ознакомление обучающихся с понятием дистанции (дальней, средней, ближней) при работе с партнером.

Техническая подготовка в виде спорта «восточное боевое единоборство» – это процесс освоения и совершенствования двигательных навыков, специфических для данного вида спорта.

Базовые элементы в технической подготовке с методическими указаниями представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Базовые элементы в технической подготовке с методическими указаниями

Наименование базовых элементов	Методические указания
Основные стойки	– исходная (фронтальная); – готовности (фронтальная); – широкая («всадника») (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя); – передняя (правосторонняя, левосторонняя); – задняя (правосторонняя, левосторонняя).
Перемещения:	– передвижения скользящим шагом в передней, задней и широкой стойке; – передвижения приставными шагами в задней и широкой стойке; – передвижения скрестным шагом в задней и широкой стойке; – передвижения выполняются вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад с разнообразными вариантами.
Повороты и развороты:	– короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке; – короткий разворот приставным шагом в передней стойке; – длинный разворот скользящим шагом в передней стойке.
Основные защиты:	– нижняя парирующая защита предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и назад; – средний блок предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и шагом назад; – средний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и шагом назад; – средний рубящий блок ребром ладони из задней стойки на месте, с шагом вперед и шагом назад; – верхний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и шагом назад.
Основные удары руками (в верхний и средний уровни):	– прямой кулаком на месте из фронтальных стоек; – прямой кулаком впередистоящей руки с шагом вперед из передней стойки; – прямой кулаком впередистоящей руки на месте с выпадом из передней стойки; прямой кулаком впередистоящей руки с шагом и выпадом из передней стойки.
Основные удары ногами (в верхний и средний уровни):	– прямой передний хлесткий подушкой стопы на месте из исходной стойки;

	– прямой передний хлесткий подушкой стопы позади стоящей ноги на месте из передней стойки; – прямой передний хлесткий подушкой стопы позади стоящей ноги на месте из задней стойки; – прямой передний хлесткий подушкой стопы позади стоящей ноги с шагом вперед из передней стойки; – прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) позади стоящей ноги на месте из передней стойки; – прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) позади стоящей ноги с шагом вперед из передней стойки; – боковой хлесткий ребром стопы на месте из исходной стойки; – боковой хлесткий ребром стопы впередистоящей ноги со скрестным шагом вперед на месте из широкой стойки; – боковой хлесткий ребром стопы впередистоящей ноги со скользящим шагом вперед из широкой стойки; – боковой проникающий ребром стопы на месте из исходной стойки; – боковой проникающий ребром стопы со скользящим шагом вперед из широкой стойки; – круговой передний подъемом стопы позади стоящей ноги с шагом вперед из передней стойки; – круговой передний подъемом стопы позади стоящей ноги с под шагом вперед из задней стойки; – прямой задний (назад) пяткой позади стоящей ноги на месте из передней стойки; – прямой задний (назад) пяткой позади стоящей ноги со скрестным шагом назад из передней стойки; – прямой задний (вперед) пяткой позади стоящей ноги с разворотом и шагом вперед из передней стойки.
Виды самостраховки:	– жесткая самостраховка при падении: набок (правый и левый); на спину; на грудь (живот); – жесткая самостраховка (с отбивом) выполняется на татами из исходных положений: сидя, полного приседа, полуприседа, стойки, а также при падении через партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левым боком, правым боком), при падении через руку партнера (вправо и влево) и при падении через жердь (стоя к жерди спиной, лицом, правым боком, левым боком); – мягкая самостраховка при падении: набок (правый и левый); на спину;

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

Основные средства технической подготовки по годам обучения этапа начальной подготовки представлены в таблице 8.

ЭНП предполагает изучение простейших форм (ката, куэн), отработку не сложных комбинаций постановочных поединков.

Таблица 8 - Основные средства технической подготовки по годам обучения

Элементы технической подготовки	Методические рекомендации
Для ЭНП первого года	
Базовые стойки левосторонние и правосторонние:	– хейко дачи (ХД) – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; – мисуби дачи (МД) – основная стойка – пятки вместе, носки врозь; – шико дачи (ШД) – ширина плеч, стопы на 45°; – мотодати, зенкуцудати (ЗД) – варианты передней стойки.
Техника ударов руками:	– Ой цуки – прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге, (прямой удар при перемещении вперед); – Гяку цуки – прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге, (противоположный удар, основной контратакующий удар).
Техника ударов ногами:	– Мае гери – прямой удар ногой вперед; – Мава сигери – круговой удар ногой снаружи вперед; блоки: – Гедан-барай – блок предплечьем на нижнем уровне (сверху-вниз); – Агэ-укэ – восходящий блок на верхнем уровне (снизу-вверх); – Учи-укэ – блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу; – Сото-укэ – блок внешней стороной предплечья (снаружи-внутрь).

Технические комплексы и постановочные поединки:	Комплекс двигательных действий, способствующий усвоению базовых и боевых техник, включающий в себя определенный ритм, пластику, равновесие и точность движений в координации с дыханием.
Формирование базовых технических навыков:	–Кихон – специальная форма тренировки для изучения и отработки техники без реального партнера; –Соноба-кихон (кихон на месте): –ХД – чудан-цуки, –ХД – дзёдан-аге-уке, чудан-цуки, –ХД – чудан-сото-уке, чудан цуки, –ХД – гедан-барай-уке, чудан-цуки, –ХД – уракен-учи(йоко), –ХД – маегери; –Идо-кихон (кихон в движении): правильно показать базовую технику в передвижении в мотодачи и зенкуцу дачи: вперед, назад, влево, вправо (руки в боевой готовности (камае тэ).
Техника ударов в стойке мотодати:	–чудан-цуки, чудан-гяку-цуки, чудан-мае-гери (коси), чудан-маваси-гери (коси), дзёдан-маваси-гери (коси); –техника защиты в стойке зэнкуцудати: агэ-укэ, гедан-барай, учи-укэ, сото-укэ. –Кихон-кумите: отработки техники стоек, ударов и блоков с партнером с заранее обусловленными действиями. –Основная задача – правильно показать базовую технику в парах из левосторонней и правосторонней стоек: –нападающий: один удар с остановкой: дзёданой цуки, чудан ой цуки, чуданмаегерикекоми, чуданмавасигери; дзёданмавасигери; –защищающийся: техника защиты и контратаки от одиночных ударов: агэукэ, ёко учи (сото) укэ, геданбарай, тэйше и контратака: гяку цуки (варианты: мае гери, мавасигери).
Техника борьбы:	– захват рукава и отворота, рукава и туловища, рукава и шеи; – упражнения и игры на координацию и ловкость. – Правила поведения выполняя приемы борьбы. Сигналы о сдаче (Сдаюсь!). – Техника самостраховки: при падении на бок, на спину, кувырки вперед, назад, с помощью партнера. – Нунчаку: перехваты.
Для ЭНП второго года	
Кихон на месте:	ХД – чудан-сото-уке + цуки;

	ХД – уракен-учи (шомэн); ХД – уракен-учи (йоко); ХД – мае-гери; ХД – маваси-гери; ХД – йоко-гери; ЗД – мае-гери; ЗД – маваси-гери;
Кихон в движении:	ЗД – чудан-сото-уке + цуки; ШД 45° – гяку-цуки; ШД 45 ° – уракен-учи, гяку-цуки; ЗД – мае-гери, маваси-гери; ЗД – йоко-гери, гяку-цуки; ХД> ЗД – дзёдан-уке, гяку-цуки; ХД> ЗД – чудан-сото-уке, гяку-цуки; МД– Хизагери (удар коленом). Работа в парах, отработка приемов защиты и нападения. Техника и тактика защиты и нападения по три варианта: 1-1 (одиночный в атаке, одиночный в контратаке); 2-1 (двойка в атаке, одиночный в защите); 1-2 (одиночный в атаке, двойка в контратаке); 3-0 (связка из трех ударов в атаке). 3 зашиты от мае-гери, 3 защиты от мавасигери.
Техника самостраховки:	при падении на бок, на спину, кувырки вперед, назад, с помощью партнера.
Техника борьбы:	борцовская техника – это отработка захватов, бросков, удержаний и болевых приемов). Захваты. Подворот (циркуль) в стойке и с приседом. Передняя, боковая, задняя подножки. Удержания 6, болевые 2 на руку, 1 на ногу.
Учебные схватки на отработку захватов, удержаний и бросков	Нунчаку: Перехваты. Ката. Бой на нунчаку.
	Для ЭНП третьего года
Кихон в движении (переходы из одной стойки в другую):	ЗД – чудан-сото-уке + цуки; ШД 45° – гяку-цуки; ШД 45 ° – уракен-учи, гяку-цуки; ЗД – мае-гери, маваси-гери; ЗД – йоко-гери, гяку-цуки; ХД> ЗД – дзёдан-уке, гяку-цуки; ХД> ЗД – чудан-сото-уке, гяку-цуки; ЗД (с шагом вперед) – мае-гери, цуки; ЗД (с шагом вперед) – уракен-учи, гяку-цуки; ШД – Маекери, Мавашикери; МД– Хизагери (удар коленом).

Ката	Работа в парах, отработка приемов защиты и нападения. Техника и тактика защиты и нападения по три варианта: 1-1 (одиночный в атаке, одиночный в контратаке); 2-1 (двойка в атаке, одиночный в защите); 1-2 (одиночный в атаке, двойка в контратаке); 3-0 (связка из трех ударов в атаке). 3 зашиты от мае-гери, 3 защиты от мавасигери. Уметь выполнять на обе стороны, обеими руками. Включая боковые удары.
Техника самостраховки	при падении на бок, на спину, на бок кувырком, держась за руку партнера, кувырки вперед, назад, с помощью партнера.
Техника борьбы:	захваты, подворот (циркуль) в стойке и с приседом. Зацепы снаружи и изнутри. Нунчаку: Перехваты. Ката. Бой на нунчаку.

Тактическая подготовка – это целенаправленный процесс обучения спортсменов рациональному использованию технических навыков и физических возможностей для достижения победы в поединке или успешного выполнения формальных комплексов (ката), с учетом правил соревнований, особенностей соперника и текущей ситуации.

Основные задачи:

– ознакомление с базовыми понятиями тактики единоборства;

– формирование навыков оценки дистанции и тайминга;

– обучение простейшим тактическим приемам (атака, защита, контратака);

– развитие способности адаптироваться к действиям партнера;

– формирование навыков ведения условного поединка с ограничениями (разрешены только удары руками или только удары ногами; только корпус или только ноги; ограничение времени поединка 15-30 с; поединки с заданием выполнить конкретный тактический прием).

Тактическая подготовка включает изучение правил спортивных соревнований и критериев судейства, разбор типичных тактических ошибок и способов их устранения, анализ видеозаписей поединков, знакомство с тактикой ведения поединка на разных дистанциях (дальней, средней, ближней), основы психологии спортивных соревнований.

В учебно-тренировочный процесс включаются упражнения на отработку тактических действий, перемещения и выполнение технических действий на дальней, средней, ближней дистанции, финты и ложные атаки – имитация ударов и перемещений для провоцирования реакции соперника, контрудары – выполнение серий ударов после защиты (блоки, уклоны, нырки), контроль темпа – выполнение

серий ударов с разной скоростью (медленно, средне, быстро), адаптация к стилю соперника – учебные поединки с партнером разного роста, веса и манеры ведения поединка.

При обучении тактическим приемам используются упражнения с инвентарем: работа на «лапах» с заданиями на тактические комбинации (например «удар-финт-контратака»), отработка ударов на мешках и макиварах с акцентом на выбор момента удара, упражнения с теннисными мячами для развития реакции и точности.

В учебно-тренировочном процессе применяют спарринги с заданиями с ограничением арсенала (только удары руками/только ногами/только защита), спарринги на контроль дистанции (удержать определенную дистанцию), спарринги с акцентом на определенный тактический прием (финты, контратаки, прессинг), спарринги с изменением условий (ограничение времени, смена партнеров, имитация решающего раунда).

Моделирование соревновательных ситуаций: имитация выхода на татами, отработка ритуалов перед поединком, учебные соревнования внутри группы с судейством.

Аналитические методы: видеоразбор собственных поединков и поединков соперника, ведение спортивного дневника, разбор судейских решений и критериев оценки технических действий.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи:

– повышение уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Виды спортивной подготовки

ОФП включает общеразвивающие упражнения, 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, упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи; спортивные игры: футбол, баскетбол, регби; подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СФП включает основные средства:

Упражнения на развитие взрывной силы: прыжки в длину и высоту, выпрыгивание из приседа, броски набивного мяча (2-5 кг),

Упражнения для развития специальной выносливости: серии ударов руками и ногами (3-5 серий по 30-60 с), спарринги с чередованием интенсивности, круговые тренировки с элементами единоборств.

Упражнения на координацию и точность: отработка стоек и перемещений, комбинации ударов и защит, работа на координационной лестнице.

Упражнения на гибкость и подвижность суставов: динамическая растяжка для разогрева, статическая растяжка после тренировки, специальные упражнения для увеличения амплитуды ударов ногами.

Упражнения на баланс и устойчивость: стойки на одной ноге, упражнения на балансировочных платформах, удержание равновесия в боевых стойках.

При прохождении спортивной подготовки используются методы: повторный, переменный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный. Также рекомендуется сочетание различных методов.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса: формирование специальных навыков; увеличение объема и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки.

На УТЭ первого года обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку. 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.

Эффективность спортивной подготовки этого периода обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой обучающихся.

На УТЭ второго года обучения предусматривается увеличение времени на СФП.

На УТЭ третьего года обучения увеличивается время, отводимое на СФП и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

На УТЭ четвертого года основное внимание сосредотачивается на технической и СФП, в связи с возрастает количества спортивных соревнований.

Особенности технической подготовки. Различные элементы спортивной дисциплины ката характеризуются различной сложностью и требуют разных затрат времени для качественного освоения. Необходимо уделять достаточно внимания связкам и переходам между отдельными приемами.

Основные комплексы упражнений по технические и тактические подготовки представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Комплексы упражнений по технические и тактические подготовки

Наименования	Методические указания
Для УТЭ до трех лет	
Кихон в движении:	переходы из одной стойки в другую предполагает отработку комбинаций защитных и ударных действий (прямых ударных техник) в сочетании с перемещениями в классических и боевых стойках.
Ката	предполагается отработка комплексов и форм по спортивной дисциплине, необходимых для успешного выступления на спортивных соревнованиях.
Техника и тактика защиты и нападения по три варианта:	1-1 (одиночный в атаке, одиночный в контратаке), 2-1 (двойка в атаке, одиночный в защите), 1-2 (одиночный в атаке, двойка в контратаке), 3-0 (связка из трех ударов в атаке). 3 зашиты от мае-гери, 3 защиты от мавасигери. Уметь выполнять на обе стороны, обеими руками, включая боковые удары
Техника страховки:	лежа на спине, падение, кувырки вперед, назад, с фазой полета без партнера и с помощью партнера.
Техника борьбы:	Умение провести разминку борца. Стопы, колени, бедра, спину, руки, шею, кисти рук. Все виды захватов (на обе стороны). Подворот (циркуль) в стойке и с приседом. Зацепы снаружи и изнутри. Выведение из равновесия, бросок через бедро, бросок через спину со стойки, с колен, передняя, боковая, задняя подножки. Освобождение от захватов: за руку - 1, за две руки - 1, за отворот 1. с броском и фиксацией. Все техники уметь выполнять обеими руками на обе стороны. Отрабатывать как часть комбинаций после защитного действия. Учебные схватки по борьбе с целью закрепления умения и формирования навыка.

	Пример постановки цели – взять удобный захват, вывести из равновесия партнера в неустойчивое положение, приведшее к падению, провести зацеп, провести сваливание или бросок, удержать определенным образом, провести болевой прием, провести удушающий прием, фиксацию и т.д.
Нунчаку:	Перехваты. Ката. Бой на нунчаку.
Для УТЭ свыше трех лет	
Кихон в движении*:*	переходы из одной стойки в другую, движения выполнять и вперед, и назад предполагает отработку комбинаций защитных и ударных действий (прямых и боковых ударных техник) в сочетании с перемещениями в классических и боевых стойках.
Ката:	предполагается отработка комплексов и форм (в том числе форм с оружием) по спортивной дисциплине, необходимых для успешного выступления на спортивных соревнованиях.
Техника и тактика защиты и нападения по четыре варианта:	1-1(одиночный в атаке, одиночный в контратаке), 2-1 (двойка в атаке, одиночный в защите), 1-2 (одиночный в атаке, двойка в контратаке), 3-0 (связка из трех ударов в атаке). 4 зашиты от мае-гери, 4 защиты от мавасигери: Уметь выполнять на обе стороны, обеими руками, включая боковые удары.
Варианты защиты от ударов рукой, ногой с контрприемом и болевым действием:	Защита от атаки оружием: Нож (меч) – тычок 1, наотмашь 1. Болевые на руку- 4, на ногу - 4. Удушающие спереди - 4, сзади - 3. Освобождение от захватов: соперник выполняет любой удар и производит захват: за руку - 4, за две руки спереди - 4, за ногу, за ноги, удушение предплечьем сверху, за две руки сзади, за плечо сзади, за волосы, за шею, за отворот - 3.
Техника страховки:	лежа на спине, падение, кувырки вперед, назад, с фазой полета без партнера и с помощью партнера.
Техника борьбы в движении (проведение приемов в движении):	умение провести разминку борца. Стопы, колени, бедра, спину, руки, шею, кисти рук. Все виды захватов (на обе стороны). Подворот (циркуль) в стойке и с приседом. Зацепы снаружи и изнутри. Выведение из равновесия, бросок через бедро, бросок через спину со стойки, с колен, передняя, боковая, задняя подножки, Удержания 6, болевые на руку-3, на ногу-2.
Освобождение от захватов:	за руку-2, за две руки-2, за отворот 2. с броском и фиксацией.

	Все техники уметь выполнять обеими руками на обе стороны. Учебные схватки по борьбе с целью закрепления умения и формирования навыка (пример постановки цели – взять удобный захват, вывести из равновесия партнера в неустойчивое положение, приведшее к падению, провести зацеп, провести сваливание или бросок, удержать определенным образом, провести болевой прием, провести удушающий прием, фиксацию и т.д.) Вольные схватки по борьбе. Цель: быстро взять балл или победить.
Нунчаку:	Ката. Бой на нунчаку.

4.4. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ

На этапах ССМ и ВСМ целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений с целью достижение высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программный материал на ССМ и ВСМ предполагает использование в учебно-тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

ИПСП включает в себя: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение

учебно-тренировочных нагрузок; определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочного процесса.

4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней напряженности обучающегося и другое.

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

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «восточное боевое единоборство» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации Организации.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «восточное боевое единоборство» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.8. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ВБЕ, основаны на специфике/особенностях этих спортивных дисциплин и вида спорта в целом и учитываются Организациями при формировании ДОПСП, включая годовой учебно-тренировочный план.

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

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 ВБЕ.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки согласно ФССП (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации), предусматривают:

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 484н;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

– 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного

оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2.1. Требования к кадровому составу Организаций.

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)[1], профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТЭ, ССМ и ВСМ, 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).

6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

[1] С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературных источников

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений. – Москва: Физкультура и спорт. 2009, с.207.

2. Андрис, Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – Теория и практика, 2001, № 2.

3. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг). – Москва: ИГ «Весь», 2019. – 250 с.

4. Волков, В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – Москва: Физкультура и спорт, 2008

5. Восточные единоборства. – Москва: Харвест, 2017**.** – 352 с.

6. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. – Москва: Харвест, 2019. – 640 с.

7. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга – Москва: ООО «Принтлето», 2022. – 512с.

8. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов / В.С. Гарник. – Москва: МГСУ, 2017. – 840 с.

9. Головихин, Е.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Е.В. Головихин. – Москва: АВТОР, 2019. – 903 с.

10. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2003, с.231.

11. Королёв, С.А. Обучение технико-тактическим действиям в восточных единоборствах / – Москва: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. – 192 с.

12. Кузьменко, Г.А. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина «КОБУДО» / Г. А. Кузьменко, Т.К.Ким, В.Г.Валентик. – Москва: Прометей, 2013. – 324 с.

13. Оранский, И.В. Восточные единоборства / И.В. Оранский. – Москва: Советский спорт, 1990. – 77 с. – ISBN 5-85009-070-3.

14. Попов, Г. В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. – Москва: Международные отношения, 2017. – 160 с.

15. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском виде. Настольная книга тренера: в 2 т. – Москва: ООО «Принтлето», 2021. – 592с.

16. Тегнер, Брюс; Фунакоси Г. Начальное пособие восточных единоборств. Ушу. Каратэ. Кунг-фу / Тегнер, Брюс; Фунакоси, Г., Г. Аяма, и др. – Москва: Чимкент, 2020. – 132 с.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПСР». – Москва: 2021. – 63 с. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 18.02.2026). Режим доступа: свободный.
2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСР». – Москва: 2022. – 81 с. URL: (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhde№ie.pdf) (дата обращения 18.02.2026). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: https://minsport.gov.ru/ (дата обращения 18.02.2026).
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: https://fcpsr.ru/ (дата обращения 18.02.2026).
3. Российское антидопинговое агентство: официальный сайт. – Москва. – URL: http://rusada.ru (дата обращения 18.02.2026).
4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль Канада. – URL: http://wada-ama.org (дата обращения 18.02.2026).
5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: https://www.olympics.com/ioc (дата обращения 18.02.2026).
6. Общероссийская спортивная общественная организация «Федерация восточного боевого единоборства России»: официальный сайт. – Москва, 2026. – URL: http://vbe-sport.ru/ (дата обращения: 20.02.2026).
8. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – URL: https://olympic.ru (дата обращения 17.02.2026).

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: https://emir.gov.ru (дата обращения 18.02.2026).
2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: https:// edu.ru. (дата обращения 18.02.2026).

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки: официальный сайт. – Москва. – URL: https://minsport.gov.ru/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/ (дата обращения 17.02.2026). Режим доступа: свободный.

4. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka (дата обращения 18.02.2026).

Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc (дата обращения 18.02.2026).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Для спортивных дисциплин: «ката», «куэн»							
1.	Общая физическая подготовка	87-112	100-125	109-146	131-178	125-175	133-200
2.	Специальная физическая подготовка	47-62	62-83	138-182	159-234	125-212	166-283
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29-44	47-75	112-150	150-200
4.	Техническая подготовка	103-131	154-187	277-349	356-449	562-711	749-948
5.	Тактическая подготовка	13-22	17-25	22-34	28-44	29-38	34-45
6.	Теоретическая подготовка	12-22	17-25	22-34	28-44	29-37	33-44
7.	Психологическая подготовка	12-22	16-25	22-34	28-43	29-37	33-44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-6	4-7	10-15	16-25	20-38	39-61
9.	Инструкторская практика	–	–	3-7	10-18	13-31	25-50
10.	Судейская практика	–	–	4-8	9-19	12-31	25-50
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-5	4-7	10-15	15-25	21-37	39-61
12.	Восстановительные мероприятия	3-5	4-7	9-14	16-25	21-37	38-61
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»							
1.	Общая физическая подготовка	87-112	96-116	87-109	112-140	100-150	116-150
2.	Специальная физическая подготовка	37-46	62-75	116-175	150-225	150-212	200-283
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8-12	29-44	47-75	112-150	150-200
4.	Техническая подготовка	103-131	150-187	277-349	356-449	599-674	799-899
5.	Тактическая подготовка	16-26	18-25	29-39	35-50	34-46	44-55
6.	Теоретическая подготовка	17-26	18-25	29-39	34-50	33-46	44-55
7.	Психологическая подготовка	17-26	18-25	29-39	34-50	33-45	4556
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	3-6	15-22	19-28	25-46	38-61
9.	Инструкторская практика	–	–	7-11	9-19	18-31	25-41
10.	Судейская практика	–	–	7-11	10-18	19-31	25-42
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	3-6	15-22	18-28	25-46	39-61
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	2-5	14-22	18-28	25-45	39-61
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ 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
1.3.	…	…	…
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,	В течение года

		ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; …	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); …	В течение года
2.3.	…	…	…
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 зрителей 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, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; …	В течение года
3.3.	…	…	…
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,	В течение года

	и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; …	
4.2.	…	…	…
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	…	…

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		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).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Начальной подготовки	Инструкторская практика	–
	Судейская практика	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки		
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.
	…	…	…