

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа единоборств  
города Ставрополя

Принята

На педагогическом совете  
МБУ ДО СШ единоборств  
Протокол № 1 от 17.02.2023 г.

Утверждена

приказом директора  
МБУ ДО СШ единоборств  
г. Ставрополя  
от 17.02. 2023 № 26-ОД

Согласовано

Руководитель комитета  
физической культуры и спорта  
администрации города Ставрополя

  
В.В. Бельчиков  
2023 г.



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1068

Сроки реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки до 3 лет
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной до 5 лет  
специализации)
- Этап совершенствования спортивного не ограничено  
мастерства

Исполнители программы:

- Бондрева Л.Н. - заместитель директора
- Резюк А.А. - старший инструктор-методист

г. Ставрополь  
2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа единоборств города Ставрополя (далее - Учреждение) спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «восточное боевое единоборство» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 871.

2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного  
и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика Программы

Таблица № 1

3. 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		Количественный состав группы (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «ката», «куэн», «спарринг постановочный»		
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-24
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	10-16
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	3-6
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2-3
	свыше одного года обучения	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кумите», «категория», «командные соревнования»		
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-24
	свыше одного года	

	обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8-16
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4-6
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2-3

## 4. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234312	312-416	468— 728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия:

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах: тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; тренировочные мероприятия (тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

## Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап	Учебно-	Этап	Этап высшего

		начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенст- вования спортивного мастерства	спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	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, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн», «спарринг постановочный»						
Контрольные	1	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	3
Основные	-	-	4	4	4	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумитэ», «категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	4	4	4	3

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство

Таблица 5

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Ката, упражнение						
Общая физическая подготовка (%)	31-39	31-39	16-19	16-19	16-19	16-19
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	18-24
Технико-тактическая подготовка (%)	39-50	38-49	42-54	42-54	42-54	42-54
Теоретическая подготовка (%)	4-6	5-7	4-6	4-6	3-5	3-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-13

(%)						
Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования						
Общая физическая подготовка (%)	46-57	42-58	36-52	26-45	22-29	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	15-22	15-22	19-29	21-35	27-33	27-34
Технико-тактическая подготовка (%)	23-26	21-25	22-29	27-36	36-44	39-45
Теоретическая подготовка (%)	4-6	5-7	3-5	2-5	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	5-7	5-7	6-8

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Восточное боевое единоборство как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса каратистов. способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

План инструкторской и судейской практики.

Таблица 6

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки.</p> <p>Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировки в группах тренировочного этапа.</p>
Судейская	<p>Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей;</p> <p>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи,</p>

	заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.
--	--

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы:

фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах:

кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д.



Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «восточного боевого единоборства -сётокан»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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 -сётокан»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство -сётокан»;
- выполнить план индивидуальной подготовки
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

12.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы в Приложении № 4

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

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

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн», «спарринг постановочный»						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
5.	Подъем туловища из положения лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
6.	Челночный бег 3 x 10 м.	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «категория», «командные соревнования»						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Поперечный и продольный «шпагат»	угол	не менее			
			140 градусов			
2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	количество раз	не менее			
			9			
3.	Перенос выпрямленной ноги	количество раз	не менее			
			3			

	через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол		
4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее
			7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

(этап спортивной специализации) по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн», «спарринг постановочный»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «категория», «командные соревнования»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7

4.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			17	12
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочной этап спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»				
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
	свыше одного года	выполнение показателей, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Высшего спортивного мастерства	до года	спортивное звание «мастер спорта России»
	свыше одного года	выполнение показателей, соответствующих присвоению

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

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

##### 14.1. Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по восточному боевому единоборству..

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Годовой учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы теоретической подготовки представлен в приложении № 5 к Программе.

##### 14.2. Практическая подготовка

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

##### *Этап начальной подготовки (НП)*

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта восточное боевое единоборство;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта восточное боевое единоборство.

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

Задачи всесторонней физической подготовки решаются с помощью обще подготовительных средств, которые характерны для восточных единоборств в целом и сётокан в частности. Из пяти основных физических качеств особенное внимание уделяется трем: гибкости, ловкости и скорости движений. Возрастные особенности организма занимающихся 7-10 лет требуют жестких ограничений использования упражнений, направленных на развитие максимальной силы. И на

выполнение кратковременной и интенсивной работы. Содержание программы начальной подготовки предусматривает изучение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения.

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

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

Параллельно с изучением техники в группах начальной подготовки происходит обучение основам тактики сётокан.

Эффективными дополнительными средствами тактической, а также психологической подготовки являются подвижные и спортивные игры.

*Теоретическая (методическая) подготовка* на данном этапе включает в себя:

*Понимание основ техники сётокан:*

- основные понятия о видах стоек, передвижениях, поворотах и разворотах, ударах руками и ногами, защитах (блоках), комбинациях приёмов, атакующих и защитных действиях, контратаках, бросках.
- понятие о центре тяжести, равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции;
- характеристика изучаемых технико-тактических действий;
- классификация техники сётокан:

*Стойки:*

- ритуальные;
- готовности
- формальные (атакующие, оборонительные, универсальные);
- свободные (боевые).

*Передвижения:*

- передвижения скользящим шагом;
- передвижения скрестным шагом;
- передвижения приставным шагом;
- передвижения полуприставным шагом;
- передвижения выпадом;
- передвижения скачком;
- передвижения прыжком;

*Повороты и развороты:*

- короткие повороты /развороты на месте (в широкой стойке, задней стойке);
- короткие повороты /развороты приставным шагом;

- короткие повороты /развороты скрестным шагом;
- длинные повороты /развороты скользящим шагом;
- повороты /развороты прыжком.

Атакующие действия (удары) руками:

- проникающие (тычковые);
- рубящие (режущие);
- «сокрушающие» (локтем);
- комбинированные (двойные);
- выведения из равновесия, броски с целью атаки.

Атакующие действия (удары) ногами:

- хлесткие (подбивающие);
- проникающие (толкающие);
- «сокрушающие» (коленом, голенью);
- топчущие сверху (стопой, пяткой);
- в прыжке;
- выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью атаки.

Защитные действия руками (блоки):

- верхние (изнутри, снаружи, отводящие, останавливающие, круговые);
- средние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, круговые);
- нижние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, подхваты);
- комбинированные (двойные);
- подставки (ладонью, предплечьем, плечом);
- «ловушки» (с переходом на захват или болевой приём стойке);
- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);
- выведения из равновесия, броски с целью защиты (контрприёмы);
- самостраховка при падениях (группировка с отбивом, перекатом, кувырком).

Защитные действия ногами (блоки):

- нижние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);
- средние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);
- комбинированные (с руками);
- подставки (бедром, голенью);
- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);
- выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью защиты;
- жесткая самостраховка при падении (с отбивом);
- мягкая самостраховка при падении (перекатом, кувырком).

Обучение методике тренировочного процесса в сётокан:



- основные методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- правила поведения и техники безопасности (ТБ и ПП) в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, в других местах и ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.
- правила соревнований по сётокан.

Для групп НП характерен практически непрерывный процесс тренировочной деятельности без распределения его на явно выраженные периоды. В этом процессе отсутствует конкретная (направленная на достижение высоких спортивных результатов) подготовка к соревнованиям, т.е. практически не используется соревновательный период подготовки. Микроструктурные и мезоструктурные периоды в ГНП выражены не четко, они решают в основном учебно-тренировочные задачи. Суммарные нагрузки занятий – малые и средние. По окончании годовой подготовки проводятся контрольные тесты и соревнования («внутренние» по специальным правилам и календарные по официальным правилам).

Среди основных требований специальных соревновательных программ обучения обязательными являются: специальное многоборье (Кихон, КихонСётокан-кумите); возможность оценки способностей, которые определяют спортивные достижения в сётокан; позитивный эмоциональный фон специальных соревнований.

#### Организационно-методические рекомендации

Занятия с группами начальной подготовки по сётокан включает ознакомление с основами базовой техники. Спортсмен, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещений.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в сётокан. В процессе обучения занимающихся знакомят с этими техническими приёмами, выполняемыми на верхнем (Дзёдан) и среднем (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение обучаемым базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали не являются обязательными на этом этапе. Основной упор в процессе обучения в сётокан необходимо делать на правильное и чёткое выполнение технических приёмов защиты.

Последовательность обучения техническим приёмам основывается на принципах безопасности и чёткого самоконтроля ударной техники. Сначала изучаются приёмы, защита от которых является наиболее простой, потом по мере изучения более сложных приёмов, соответственно усложняется и защита от них.

Для обеспечения разносторонней технико-тактической подготовки сётокановцев, они должны осваивать работу с партнером в следующей последовательности: полностью обусловленный поединок на пять шагов (Кихон-Гохон Сётокан-кумите), полностью обусловленный поединок на три шага (Кихон-Санбон Сётокан-кумите), полностью обусловленный поединок на один шаг (Кихон-Иппон Сётокан-кумите). Кроме того, на этом этапе происходит ознакомление ученика с понятием дистанции (дальней, средней, ближней) при работе с партнером.

#### Базовая техника (Кихон)

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения сётокан. Задача данного раздела – научить правильной форме выполнения приёмов и принципами распределения силы.

*Основные стойки:*

- исходная (фронтальная);
- готовности (фронтальная);
- широкая («всадника») (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- задняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- передняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);

*Перемещения:*

- передвижение скользящим шагом в передней, задней и широкой стойке;
- передвижение приставными шагами в задней и широкой стойке;
- передвижение скрестным шагом в задней и широкой стойке

Передвижения выполняются: вперед, назад, вправо, влево, вправо вперед, влево вперед, вправо назад, 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 с шагом назад;
- средний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
- средний рубящий блок ребром ладони из задней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
- верхний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад.

*Основные удары руками (в верхний и средний уровни):*

- прямой кулаком на месте из фронтальных стоек: готовности и широкой;
- прямой кулаком передней руки с шагом вперед из передней стойки;
- прямой кулаком передней руки на месте с выпадом из передней стойки
- прямой кулаком передней 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 задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из задней стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги с шагом вперед из передней стойки;

- прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги с шагом вперёд из передней стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы на месте из исходной стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скрестным шагом вперед из широкой стойки;
- боковой хлесткий ребром стопы передней 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 подъёмом стопы задней ноги с шагом вперёд из передней стойки;
- круговой передний подъёмом стопы задней ноги с подшагом вперёд из задней стойки;
- прямой задний (назад) пяткой задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой задний (назад) пяткой задней ноги со скрестным шагом назад из передней стойки;
- прямой задний (вперёд) пяткой задней ноги с разворотом и шагом вперёд из передней стойки.

*Жесткая самостраховка при падении:*

- на бок (правый и левый);
- на спину;
- на грудь (на живот).

Жёсткая самостраховка (с отбивом) выполняется на татами из исходных положений: сидя, полного приседа, полу-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).

*Мягкая самостраховка при падении:*

- на бок (правый и левый); -на спину.

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

*Формальные комплексы (Сётокан-ката)*

Традиционно Сётокан-ката были основой обучения сётокан. Сётокан-ката – это установленный набор технических приёмов и перемещений, отражающих определённые боевые психофизические состояния – мыслеформы.

Цель Сётокан-ката – выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Все элементы каждого формального упражнения должны быть подробно объяснены и наглядно продемонстрированы учениками с точки зрения их применения против реального противника или нескольких соперников (Бункай). Важным аспектом психологического состояния спортсмена при выполнении Сётокан-ката, особенно при его окончании, является Дзансин,

проявляемый в виде постоянного контроля над воображаемым противником. Данный принцип приобретает большое значение при переходе к работе с партнером (Сётокан-кумите).

*Тактическая подготовка (работа с партнером – Сётокан кумите) группы НП.*

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

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

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

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

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

*Боевые позиции (Камаэ):*

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

*Общая физическая подготовка (ОФП).*

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (различные виды подтягиваний, отжиманий, приседаний и т. д.)
- упражнения с отягощениями( лёгкие гантели, набивные мячи) и на снарядах; упражнения из других видов спорта(восточное боевое единоборство, самбо, дзюдо и т.д.);
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты:

- различные виды бега на короткие дистанции;
- выполнение упражнений или отдельных элементов в максимальном темпе за определённый отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (плавание, спортивная ходьба и др.)
- подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости:

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- «петушинный бой» с элементами правил судейства по сётокан;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

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

*Специальная физическая подготовка (СФП).*

Специальные упражнения сётокан:

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа(отжимания) на кулаках, пальцах, запястьях;
- специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий и мышц брюшного пресса и др.)
- упражнения с палкой или длинным шестом;
- упражнения с восточное боевое единоборствоерской грушей;
- упражнения со специальной грушей на растяжках;
- упражнения с боксерскими лапами;

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия;
- для развития скоростно-силовых качеств;
- отработка отдельных элементов технических приёмов, которые занимающимся предстоит освоить.

Подводящие упражнения:

- перемещения и развороты с использованием импульса вращения таза(для ударов и блоков);
- высокий вынос бедра вперёд в передней стойке (для прямого и заднего удара ногой);
- высокий вынос бедра вбок в передней стойке (для кругового удара ногой);
- отработка отдельных элементов ударов и блоков;
- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого удара или блока

Имитационные упражнения:

- выполнение удара, блока или комбинации приёмов без партнера в различном темпе, с разной силой и скоростью;
- многократное выполнение удара, блока или комбинации приёмов без партнера с постепенным увеличением скорости выполнения до максимальной;
- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении удара, блока или комбинации приёмов).

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

Развитие силы воли:

- упражнения на преодоление усталости;
- упражнения на выносливость;

- отказ от отдельных приятных мероприятий в пользу тренировки;
- воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

Развитие смелости:

- кувырки в разных направлениях, с предметов различной высоты;
- кувырки через предметы, партнеров;
- выполнение специальных заданий с физически более подготовленными партнерами;
- Прыжки в воду с вышки;
- Разбивание специальных и натуральных тонких досок.

Развитие настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке с задачей достижения поставленной цели после неудачных попыток проведения упражнения;
- достижение правильного выполнения сложного технического приёма;
- достижение правильного выполнения сложного технико-тактического действия с партнером;
- достижение успешного выполнения формального упражнения (Сётоканката)

Развитие инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- объяснение новичкам правил поведения в спортивной школе, спортивном зале, ритуала (Рэйги) по заданию тренера;
- спортивные игры по специальным правилам

Нравственное воспитание:

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

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Учебно-тренировочный этап группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к восточному боевому единоборству, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводные нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Условно тренировочный этап подразделяется на этап предварительной базовой подготовки (начальной спортивной специализации), которой охватывает, как правило, период первых двух лет занятий в тренировочной группе и этап специализированной базовой подготовки (углубленной специализации).

Цель тренировки на этапе предварительной базовой подготовки - выявить индивидуальную предрасположенность к выступлению в определенных разделах сётокан (Сётокан-ката, Сётокан-кумите) и на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности, являющейся залогом успехов в последующие годы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки. Основная цель на тренировки на этапе предварительной базовой подготовки заключается в углубленном овладении технико-тактическим арсеналом сётокан и постепенным подведением юных спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

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

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

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

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

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

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

#### Развитие силовых способностей.

На этапе предварительной базовой подготовки преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощением небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий. На этапе специализированной базовой подготовки всё более значительное место отводится силовым упражнениям, избирательно воздействующим на ведущие группы мышц. Они должны иметь сходство по биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными приёмами и действиями, способствовать развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку в поединке или при выполнении сётокан-ката. В программу силовой подготовки включаются упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, гириями штангой величина отягощения в упражнениях со штангой на первых стадиях этапа варьируется в пределах 30-60 % и постепенно может доводиться в отдельных упражнениях до 100 % от собственного веса. Тренировочная нагрузка регулируется путём изменения величины поднимаемого веса, числа подходов и подъёмов штанги в одном подходе. Объём средств силовой подготовки устанавливается индивидуально.

#### Развитие скоростно-силовых способностей.

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

#### Развитие общей выносливости.

Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородтранспортной системы. Эффективными средствами развития общей выносливости у подростков являются занятия циклическими видами спорта. В подготовительном периоде чаще всего используется бег в равномерном темпе с относительно невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает. На этапе специализированной базовой подготовки шире используется интервальный метод. Длительность нагрузки и её интенсивность зависят от степени тренированности спортсмена и задач, стоящих на данном этапе подготовки. К другим методам развития общей выносливости следует отнести игровой и круговой метод тренировки.

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

#### Развитие координационных способностей

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

#### Развитие гибкости.

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



### *Технико-тактическая подготовка*

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

Приоритетные задачи обучения:

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

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

### *Основы тактики ведения поединка*

Совершенствование в тактике на тренировочном этапе должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

На первом году обучения в группах УТ должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны постепенно добавляться атакующие и контратакующие комбинации. На втором году раннее освоенные комбинации должны получать новое развитие. К окончанию второго года обучения спортсмены должны быть способны выполнять не менее 10-12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6-8 в условиях тренировочных спаррингов.

На этапе специализированной базовой подготовки при обучении комбинациям и тактическим вариантам ведения поединка следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна всё больше и больше индивидуализироваться.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется углубленной индивидуализацией процесса подготовки и должен строиться с учётом соревновательной деятельности в избранном виде специализации (сёткан-ката, сёткан-кумите). Принципиально важным моментом подготовки на этом этапе является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными задачами подготовки на этом этапе являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства направлена на поиск путей для дальнейшего повышения уровня технико-тактического мастерства и роста спортивных результатов. Объёмы тренировочной работы и соревновательной деятельности на этом этапе стабилизируются на

уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть увеличены на 5-10 %.

Основной особенностью тренировочного процесса на этом этапе является повышение результативности за счёт качественных сторон системы подготовки, что достигается сугубо индивидуальным подходом к каждому спортсмену. Индивидуализация подготовки должна строиться исходя из опыта подготовки к конкретного спортсмена, с учетом выявленных и всесторонне изученных особенностей: сильных и слабых сторон, наиболее эффективных для него средств и методов подготовки, вариантов планирования и распределения тренировочной и соревновательной нагрузки.

Основная задача этапа – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности и обеспечить их качественное проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание следует уделить поиску резерва в сфере тактической и психологической подготовленности, т.е. в тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

При планировании тренировочной нагрузки на этом этапе необходимо учитывать, что спортсмены уже достаточно хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Поэтому на этапе необходимо как никогда ранее стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению упражнений, ранее не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифичных средств, стимулирующих эффективность выполнения двигательных действий.

#### *Практическая подготовка*

##### Общая и специальная физическая подготовка

На этом этапе многолетней подготовки основное внимание должно быть уделено специальной физической подготовке. Средства общей физической подготовки широко используются только в переходный период и в начале подготовительного. Упражнения, направленные на решение задач общефизической подготовки, в целом идентичны упражнениям, применяемым на этапе специализированной базовой подготовки, но выполняются они в более интенсивном режиме и в большем объёме.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу; амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц.

##### Методика СФП для совершенствования координации

Для СФП с целью совершенствования координационных возможностей спортсменов применительно к конкретным техническим приёмам и действиям на этом этапе широко используются такие специализированные приёмы, как выполнение соревновательного упражнения в оптимально утомленном состоянии и упражнений, направленных на совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц, точности оценки пространственновременных и динамических характеристик движений.

##### Методика СФП для развития скорости двигательных действий.

На этапе спортивного совершенствования методика развития скорости движений имеет свои особенности. Учитывая, что быстрота движений предопределяется генетическим потенциалом, акцент в подготовке переносится на решение задач по интенсификации режима работы мышечной

системы и организма в целом, чтобы превысить те функциональные параметры, которые характерны для основных соревновательных приёмов и действий.

Наиболее универсальным способом интенсификации работы мышечной системы является использование отягощений. Это изометрические упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения и комплексный метод. Все они направлены на совершенствование способности к проявлению взрывных усилий в структуре движений, соответствующей технике соревновательного упражнения и, в зависимости от её специфики, ориентируются на развитие максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, а также скоростной силы.

Методика СФП с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы

Для развития максимальной силы используются, главным образом, упражнения с околопредельным отягощением, выполняемые в различных режимах работы мышц (преодолевающий, удерживающий, уступающий, статодинамический), ударный метод и изометрические упражнения.

Существуют: метод повторных максимальных усилий, повторно-серийный метод, аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода, ударный режим и комплексный метод.

*Технико-тактическая подготовка*

Цель обучения на этапе спортивного совершенствования – обеспечить возможность эффективного применения широкого спектра двигательных действий в соревновательных условиях.

Приоритетные задачи обучения: закрепить навык владения техникой приёмов и действий; расширить диапазон вариативности техники приёмов и действий для их целесообразного выполнения в разнообразных соревновательных условиях. Завершить индивидуализацию техники приёмов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей; обеспечить, в случае необходимости, перестройку техники приёмов и действий и их дальнейшее совершенствование на основе развития двигательных качеств. На этом этапе особенно важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. При попытке варьировать действие без прочного закрепления навыка в основном варианте нередко наблюдается отрицательный перенос навыка, что затрудняет процесс совершенствования деталей техники.

Основная задача совершенствования технико-тактической подготовки на данном этапе является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Решение этой задачи базируется на основе построения индивидуальных планов подготовки с учётом специализированной направленности в области соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и различным тактическим способам ведения поединка или исполнения комплексов сётокан-ката. Совершенствование технико-тактической подготовки в сётокан-кумите:

Моделирование соревновательных ситуаций с учётом дистанции ведения поединка:

- совершенствование навыков работы на ближней дистанции: вход-выход из клинча с ударом ногой или рукой, использование клинчевания и ведение поединка на ближней дистанции с целью защиты;
- совершенствование навыков работы на средней дистанции: одно- и многотемповые атакующие действия, атакующие и защитные действия сор сменой направления движения
- совершенствование навыков работы на дальней дистанции: маневрирование на дальней дистанции, защита отходом на дальнюю дистанцию, обманные действия на дальней дистанции, сокращение дистанции до средней.

Моделирование соревновательных ситуаций в зависимости от тактической схемы ведения поединка:

- совершенствование атакующей манеры ведения поединка;
- совершенствование защитной манеры ведения поединка;
- совершенствование контратакующей манеры ведения поединка.

Психологическая подготовка

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

*Общая психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

*Психологическая подготовка* к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

личный пример и мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

Торжественный прием вновь поступивших обучающихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

Беседы проводятся ежеквартально.

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

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Таблица 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25мм) (10x10 м)	штук	3
2.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	10
4.	Водоналивной тренажер "мужской торс" для отработки ударов	штук	6
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	4
6.	Гимнастическая палка «бодибар» 1200 мм (от 2 до 6кг)	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири (от 16 до 32кг)	комплект	2
9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24кг)	комплект	6
11.	Зеркало (1,6x2 м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок 4 метров	штук	10
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10

16.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
20.	Мяч набивной (медицинбол) от 6 до 9 кг	комплект	4
21.	Мяч теннисный	штук	10
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Подушка боксерская	штук	4
25.	Секундомер	штук	3
26.	Скакалка	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	4
28.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	10
29.	Тренировочный конус	штук	10
30.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	6
31.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	10
32.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
33.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
34.	Эспандер для ног	штук	10
35.	Эспандер для рук	штук	10
36.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
3.	Защита голени и стопы	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на занимающегося	1	1	2	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Лапы боксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



10.	Перчатки боксерские 10 унций	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	0,5
12.	Перчатки снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13.	Пояс (белый, синий, красный)	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Протектор - для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
20.	Футы защитные	пар	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
21.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
22.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **УШ. Иные условия обеспечения реализации Программы**

### **Требования к технике безопасности в спортивной подготовке по восточному боевому единоборству (сётокан)**

17. Для обеспечения безопасности обучающихся во время проведения учебно-тренировочного процесса необходимо выполнять следующие требования:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки.
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнения «подтягивание» перекладину не выбивать вверх; самостоятельно навесную перекладину не перевешивать;
- начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **18. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным **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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы\*.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
МБУ ДО СШ единоборств г. Ставрополя  
по виду спорта «восточное боевое  
единоборство»

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн», «спарринг постановочный»					
		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	9-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	137	157	160-205	248-260
Общая физическая подготовка	99		86	77-87	118-120	137-150	152-231

	Специальная физическая подготовка	38	71	83-118	130-140	152-200	203-299
2.	Техническая подготовка	98	132	161-240	250-265	318-355	367-411
3.	Тактическая подготовка	11	20	21-30	35-50	33-39	40-60
4.	Психологическая подготовка	8	10	15-31	50-60	74-89	101-136
5.	Теоретическая подготовка	13	20	29-40	45-57	58-65	61-82
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	2	2	26-32	35-45	52-62	62-83
8.	Инструкторская практика	-	-	5-6	8-9	10-12	12-17
9.	Судейская практика	-	-	5-6	8-9	10-12	12-17
10.	Восстановительные мероприятия	3	24	28-40	40-50	60-100	80-120
11.	Медицинское обследование	4	4	4-6	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	30	31-41	50-72	83-93	104-124	124-166
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов в год</b>		312	416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
МБУ ДО СШ единоборств г. Ставрополя  
по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Календарный План воспитательной  
работы

	Наименование мероприятий	Сроки
1.	Участие в проведении торжественных линеек, посвященных началу и окончанию учебного года, церемонии приема новичков, в торжественные мероприятия для выпускников школы	сентябрь, май
2.	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся	в течение года
3.	Встречи с ветеранами спорта, ведущими спортсменами района, республики	в течение года
4.	Проведение бесед в группах начальной подготовки: «Воспитание культуры толерантности».	в течение года
5.	Проведение бесед в группах на тренировочном этапе: «Вечная проблема человечества - профилактика суицида»	в течение года
6.	Встречи занимающихся с ветеранами ВОВ.	в течение года
7.	Участие в легкоатлетическом кроссе, посвященном Дню победы	8 мая
8.	Участие в районных массовых мероприятиях, посвященных Дню победы в ВОВ	9 мая
9.	Участие занимающихся в благоустройстве спортивных объектов школы	в течение года
10.	Участие в районных субботниках по благоустройству города	апрель
11.	Участие в показательных выступлениях спортсменов школы в районных и республиканских мероприятиях	в течение года
12.	Организация экскурсий и походов по достопримечательным местам района и республики	в течение года
13.	Проведение мероприятий по асоциальному поведению занимающихся, привлечению детей из неблагополучных семей к занятиям спортом	в течение года согласно плану
14.	Выявление занимающихся, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и внутришкольном учете в образовательных организациях	сентябрь- октябрь
15.	Участие в районном месячнике по профилактике правонарушений, наркомании, алкоголизма, табакокурения	октябрь

16.	Организация контроля за успеваемостью и дисциплиной занимающихся в образовательных организациях	в течение года
17.	Организация летнего отдыха занимающихся, состоящих на учете в ООиП, а также детей из неблагополучных семей	июнь-август
18.	Организация лекций для занимающихся с привлечением представителей КДН, ПДН, нарколога с целью предотвращения склонности к пагубным привычкам	в течение года
19.	Знакомство родителей с локальными актами школы; программы спортивной подготовки занимающихся	сентябрь - октябрь
20.	Проведение родительских собраний	в течение года
21.	Участие родителей в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	в течение года
22.	Работа с родителями занимающихся по результатам углубленного медосмотра во врачебно-физкультурном диспансере.	в течение года
23.	Проведение бесед с родителями занимающихся: «Питание спортсмена»	в течение года
24.	Оказание психолого-педагогической помощи в формировании активной педагогической позиции родителей	в течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
МБУ ДО СШ единоборств г. Ставрополя  
по виду спорта «восточное боевое единоборство»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
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	«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-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	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

высшего спортивного мастерства				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 дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
МБУ ДО СШ единоборств г. Ставрополя  
по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
МБУ ДО СШ единоборств г. Ставрополя  
по виду спорта «восточное боевое единоборство»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным

				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;



			баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

Перечень информационного обеспечения

1. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.: Автореферат. ...канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 1996.
2. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения.- СПб, 1996.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с. 4. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. - 1.0 п.л.
5. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. (в соавторстве). - 0.5 п.л.
6. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 1990.
7. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.: Культура и традиции, 1994.
8. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12.
9. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. -М., РАН, 1995.
10. Марков В.В., И.Л.Гульев Программа по спортивной дисциплине Сётокан – г.Москва 2014 год
11. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегод-ник. - М.: ФиС, 1985. 12. Кизявка Вся правда о боевых искусствах, М: Феникс 2007 год.
12. Karate-Do. Shotokan. Kata Изд-во/производитель: БАО-пресс 2003 год,
13. Дацинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,
14. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. <https://iaskf.ru/> – официальный сайт Международной федерации всестилевого каратэ.
2. <http://askarate.ru/> – официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России.
3. Рамзин А.А. "Каратэ-до Сетокан" Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009.
4. Kanazava H. Shotokan karate-do International. Kata (Vol.1, 2) Tokio 160, Japan.
5. Kanazava H. SKI KYOHAN KUMITE Tokio 160, Japan, 1987.
6. Kanazava H. Karate Fightingtechniques. - Tokio. Kodansha International, 2005.