

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г. ТАГАНРОГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

*Утверждено
Директор МБУ «СШ №1»*

«___» _____ 202__ г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ВБЕ
(в том числе для инклюзивных групп)
(код вида спорта: 1180001311Я)**

по этапам спортивной подготовки ЭНП, ТЭ (НС), ТЭ (УС), ЭССМ

Срок реализации программы: 10 лет

ТАГАНРОГ
2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Восточное Боевое Единоборство» (далее ВБЕ) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ (в действующей редакции), Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы;
- программа ВБЕ КУЭН для инклюзивных групп (Приложение №1).

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Характеристика вида спорта.

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по ВБЕ в МБУ «СШ №1» для обучающихся являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта ВБЕ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта ВБЕ.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ВБЕ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- 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 обучающихся.

Программа спортивной подготовки МБУ «СШ №1» для обучающихся направлена:

- на отбор одаренных обучающихся;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- на организацию досуга и формирование потребности в поддержании

здорового образа жизни.

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по ВБЕ;
- возрастные и индивидуальные особенности при занятиях ВБЕ.

Основными задачами реализации программы по ВБЕ являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В группах, в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения. Особое внимание уделяется, разнообразию формируемых тактических умений, строгому следованию дидактическому принципу от простого к сложному в учебно-тренировочном процессе.

В группах спортивного совершенствования мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако, важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

Подготовка обучающихся по виду спорта - ВБЕ характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании учебно-тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное

увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма обучающихся;

- обеспечить тщательную подготовку обучающегося (бойца) к его первому участию в ответственных соревнованиях;
- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечивать увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
- строиться на основе всестороннего физического развития;
- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития бойца, правильного определения его задатков и способностей обучающегося;
- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

2.2 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта.

ВБЕ объединяет 4 вида единоборств стран Восточной Азии:

1. Вьет Во Дао (поединок\техника- КУЭН);
2. Сётокан (КАТА, КУМИТЭ);
3. Сито-рю;
4. Кобудо.

Эти виды спорта в XX веке стали популярны во всем Мире и имеют сегодня свои международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира и Европы, других континентов.

Согласно правилам ВБЕ в состав 4-х спортивных дисциплин включены личные, командные полно-контактные поединки:

- с применением защитных средств;
- условно-контактные поединки без средств защиты;
- поединки с имитацией оружия;
- личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия, так и с традиционным восточным оружием.

Восточным боевым единоборством занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки, девушки. Данный вид единоборств сочетает в себе технику и мудрость восточной философии, считается не самым травма опасным, обучающиеся болеют гораздо реже, ведь умеренная физическая нагрузка активизирует защитные механизмы организма и способствует повышению иммунитета.

С учетом специфики вида спорта восточное боевое единоборство определяет следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта восточное боевое единоборство осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.3. Цель, задачи и требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент спортивных школ подразделяется на группы:

- начальной подготовки,
- тренировочные,
- спортивного совершенствования мастерства.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных бойцов для комплектования групп;
- в) просмотр и отбор перспективных бойцов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

3. Нормативная часть

3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта - ВБЕ (см.таблица 1).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	4	10	10
Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	Без ограничений	14	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

3.2. Режимы учебно-тренировочной работы

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 академических часа в день, учебно-тренировочном 3 академических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 академических часа. На учебно- тренировочном

этапе углубленной специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 учебно-тренировочных занятий в день.

На этапе начальной подготовки предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

Приложение №2

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

В последние годы все большее значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных обучающихся. Под системой подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и

связей (отношений), объединенных на основе целевой программы.

Основными системными принципами являются структурность, иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в программе спортивной подготовки и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели 46 из которых в соответствии с учебно-тренировочным планом и 6 недель на восстановительные мероприятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочный процесс в режиме онлайн;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта восточное спортивное единоборство привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта восточное спортивное единоборство определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта восточное спортивное единоборство определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта восточное спортивное единоборство осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Показателей соревновательной деятельности по виду спорта ВБЕ и нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

регламентируются федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

4. Методическая часть.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера-преподавателя. Для качественного учебно-тренировочного процесса характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В учебно-тренировочном процессе применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности обучающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для ВБЕ.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер-преподаватель или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для тренировок чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью учебно-тренировочной техники ВБЕ можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одно шереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера-преподавателя в двух шереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера-преподавателя).
- Освоение обучающимися приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением учебно-тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. При использовании интервального метода, работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При учебно-тренировочном процессе применяются также, игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения

самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к бойцу и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. К средствам тренировки относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики при работе с партнером.

- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками.

- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм обучающегося: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

К основным методам тренировки ВБЕ относятся:

- Равномерный. Упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления.

- Переменный. Упражнения выполняются периодические ускорения с отягощениями.

- Интервальный. Делится на 2 различных принципа:

- принцип непрерывности (интервальная тренировка)

- интервальный принцип (интервальная работа).

В интервальной тренировке главная задача - тренировка сердца. Тренирующее воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха.

Работа включает 6 элементов:

1. длительность работы
2. темп (низкий, средний, высокий)
3. время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин)
4. количество повторений упражнения
5. количество упражнений в серии
6. количество серий.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста обучающихся растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней

подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

4.1. Формы контроля учебно-тренировочного процесса.

Требования к форме контроля учебно-тренировочного процесса указаны в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ (в действующей редакции).

5. Теоретическая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.

Важный момент учебно-тренировочного процесса, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные бойцы становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера-преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах ВБЕ.

Общая физическая подготовка обучающихся должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Основными задачами физической подготовки являются:

- Укрепление здоровья обучающихся и предотвращение отрицательного влияния на организм больших специфических нагрузок.
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Расширение круга двигательных навыков.
- Развитие основных двигательных качеств и способностей: выносливости, силы, гибкости, быстроты.
- Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
- Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств обучающегося и обогащающей арсенал его двигательных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для обучающихся.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

К физической подготовке относятся следующие тип тренировок:

Длительная - развитие и совершенствование работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем и обмена веществ; общая выносливость.

Силовая - развитие силы мышц, укрепление суставно-связочного аппарата; сила.

Скоростная - увеличение скорости выполнения технических действий; быстрота и скоростная выносливость.

Скоростно-силовая - совершенствование обменных процессов, развитие ДС и ССС; силовая и скоростно-силовая выносливость, взрывная сила рук.

Прыжковая - разновидность скоростно-силовой; взрывная сила и специальная выносливость ног.

Техническая - отработка технических и тактических элементов боя; ловкость и тактическое мышление.

Растяжка - увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость.

Медитация – постижение ценностных и духовно-нравственных основ восточных боевых искусств, стремление к самосовершенствованию и самореализации.

Медитация занимает особое место в виде спорта – ВБЕ. Медитацией называется интенсивное глубокое размышление в процессе сосредоточения на объекте с устранением всех рассеивающих факторов, это фундамент, на котором строится техника вида спорта.

В первой фазе медитации, предшествующей, например, спортивному поединку, достигается измененное состояние сознания за счет сосредоточения его на каком - либо одном объекте. Физиологически это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. В следующей фазе медитации достигается «пустотность» сознания – состояние, когда не отвлекают какие-либо посторонние мысли или в терминах современной психологии «остановка внутреннего монолога», когда объект «одноточечного сознания» исчезает из рефлексивного слоя сознания.

Таким образом, во время поединка задействуется только нерефлексивный слой сознания. Обучающийся не выделяет ни себя, ни противника из ситуации. Поединок почти целиком строится на технических действиях, усвоенных в ходе предыдущих тренировок. Эти действия не требуют контроля сознания, т.к. производятся автоматически: на каждый удар проводится отработанное блокирование; на серию ударов - серия блоков с переходом в контратаку. Темп поединка очень высок.

Вхождение в состояние медитации осуществляется еще до поединка, которому предшествует «сидячая» медитация, что создает настроение сосредоточенного ожидания и тем самым условия для развития торможения в коре головного мозга.

В программе спортивной подготовки предусмотрена также стандартная психологическая подготовка обучающегося предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему учебно-тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением бойца.

Психологическая подготовка к многолетнему учебно-тренировочному процессу.

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию учебно-тренировочной работы.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности обучающегося, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

В условиях МБУ «СШ №1» в большей мере используются методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные) к основным средствам вербального воздействия на психическое состояние обучающихся относятся:

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных обучающихся.

2. Рационализация – универсальный метод применяемый к обучающимся на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований

3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. В таком методе остро нуждаются обучающиеся с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи учебно-тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, выверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что обучающийся проявляет глубокий интерес к восточным боевым единоборствам и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Под тактической подготовкой в восточном боевом единоборстве понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у обучающегося способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у юного обучающегося тактического мышления и необходимыми приемами, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

5.2. Планы применения восстановительных средств.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление, составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. По мере продолжения работы и постепенного истощения резервов организма происходит развитие процесса утомления. Для него характерно повышение степени напряжения в деятельности органов и систем. Поддержание необходимых характеристик производимой работы требует все больших усилий. Определенное время за счет дополнительных усилий удается сохранить необходимые параметры качества и количества работы, затем происходит их неизбежное ухудшение.

Соответственно сказанному утомление принято делить на скрытое, компенсированное и явное. Основными признаками скрытого утомления являются: снижение экономичности работы, ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, ухудшение координационной структуры движений, увеличение количества ошибок, снижение показателей скорости и точности движений. По мере продолжения работы и более глубокого истощения наличных функциональных ресурсов организма утомление переходит в явное, которое характеризуется снижением работоспособности, ухудшением всех показателей выполняемой работы. Подведение соперника к состоянию явного или скрытого утомления, когда возрастает число его ошибок, снижаются характеристики выполняемой им работы, является одной из стратегических задач стремящегося к победе единоборца. Однако на практике бой иногда ведется вне зон утомления, и это может быть причиной поражения одного из обучающихся. Он отдает победу, не испробовав, каков противник в момент утомления по сравнению с ним.

Для полноценной подготовки должно быть правилом: моделировать весь спектр функциональных состояний, в которых может происходить поединок, - вработывание, устойчивое состояние, скрытое и явное утомление, - и знать свои возможности в каждом из компонентов, знать момент их наступления.

Возникающее в процессе работы утомление принято рассматривать как следствие выхода из строя какого-либо из составляющих функциональную систему компонентов или нарушение взаимосвязи между ними. В качестве причин этого называются: истощение имеющихся к настоящему времени энергетических ресурсов; снижение ферментативной активности под влиянием продуктов «рабочего» метаболизма тканей; нарушение целостности функциональных структур из-за недостаточности их пластического обеспечения; нарушение нервной и гуморальной регуляции функций и т.д.

При выполнении мышечной работы происходит определенное истощение потенциала функций, затем, по мере отдыха, восстановление этого потенциала, сверхвосстановление и последующая его стабилизация на дорабочем или близком к нему уровне. Это определяет и особенности колебания работоспособности, связанные с мышечной деятельностью. Различают фазы пониженной работоспособности, ее восстановления, сверхвосстановления и стабилизации. Систематические тренировки приводят к тому, что следовые явления после отдельных учебно-тренировочных нагрузок закрепляются. Так происходит изменение возможностей организма бойца по отношению к той работе, в которой он совершенствуется. Эти изменения, связанные в основном с морфологическими и функциональными изменениями в организме индивида, и определяют уровень его тренированности.

В послерабочем периоде выделяют две фазы: фазу, исчисляемую минутами или несколькими часами, в течение которых происходит восстановление гомеостаза

организма, и фазу конструктивную, характеризующуюся формированием структурных и функциональных изменений в органах и тканях как следствие суммирования следовых реакций после ряда тренировок.

Наибольшая интенсивность восстановления отмечается в начале периода восстановления, сразу после прекращения работы. Затем темпы протекания восстановительных процессов замедляются. Наличие двух фаз восстановления диктует необходимость выдерживания определенного периода отдыха с целью завершения восстановительного процесса, диктует его сроки, необходимые для восстановления и сверхвосстановления организма. Различия в скорости восстановления органов и систем организма определяют как гетерохронность восстановления. Одними из наиболее длительно восстанавливающихся являются психические возможности обучающегося. Их восстановление может длиться дни и месяцы после напряженных нагрузок. Восстановление более эффективно протекает у высококлассных обучающихся, и это верно как по отношению к стандартной нагрузке, так и по отношению к нагрузкам предельного характера.

Необходимо также использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие средства:

- водные процедуры закаливающего действия, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным

нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме бойца.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование в полном объеме восстановительных средств необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности обучающихся, но и систематически и грамотно их применять.

5.3. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

-Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

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

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

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и

прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

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

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа.

5.4. Планы инструкторской и судейской практики

Судейство соревнований осуществляет судейская коллегия. В ее состав входят: главный судья, судьи на ринге (площадке для поединков в режимах легкого и ограниченного контакта) и боковые судьи, секретарь соревнований, врач соревнований, судья-хронометрист, судья при участниках, судья-информатор, комендант соревнований.

Главный судья соревнований осуществляет общее руководство проведением соревнований, следит за соблюдением правил и является гарантом соблюдения этих правил.

Судья на ринге (площадке) руководит ходом боя, обеспечивает соблюдение правил, вмешивается в ход поединка в случае необходимости, определяет степень нарушения правил и наказание за допущенные нарушения.

Боковые судьи оценивают ход боя и определяют победителя в раунде, затем путем суммирования определяются счет матча и победитель.

Главный секретарь соревнований руководит работой секретариата и подчиняется главному судье. В ведении главного секретаря находится вся документация соревнований: протоколы, графики, карточки участников, судейские записки, номера жеребьевки участников и т.д.

Главный врач соревнований ведет наблюдение за обучающимся и в ходе соревнований и в случае необходимости оказывает им медицинскую помощь. Врач не имеет права непосредственно вмешиваться в ход поединка, однако через главного судью он может потребовать даже прекращения боя, если это, по его мнению, опасно для здоровья обучающегося.

На соревнованиях обязана дежурить бригада скорой помощи, а также должна быть готова машина с целью оказания соответствующих медицинских услуг.

Судья-хронометрист следит за течением времени поединка и с помощью гонга объявляет о начале или конце раунда. По сигналу судьи на ринге хронометрист останавливает отсчет времени поединка и вновь начинает его отсчет по команде "тайм". Остановка времени боя может иметь место в случае неисправности экипировки, инвентаря, травмы и других предусмотренных правилами причин.

Судья при участниках обеспечивает своевременный выход обучающихся на ринг или площадку. Он должен наблюдать за правильностью экипировки, состоянием инвентаря. В своей работе судья при участниках должен руководствоваться списком очередности пар, предупреждать о выходе на ринг или площадку, цвете угла и т.д.

Судья-информатор объявляет участников соревнований, решения судей и др.

Комендант соревнований обеспечивает необходимые условия для проведения соревнований: подготовку места соревнований в соответствии с их правилами, обеспечение участников и судей всем необходимым для работы (помещением, раздевалками, аппаратурой и др.). Комендант должен находиться рядом с главным судьей и действовать в соответствии с его указаниями.

По окончании каждого дня соревнований главным судьей проводится в присутствии судей и представителей команд утверждение итогов дня соревнований, разбираются спорные моменты, даются разъяснения. В случае несогласия с решением судей в судейскую коллегия может быть направлен письменный протест. Необходимым условием принятия протеста к рассмотрению является конкретное указание на пункт правил, который был нарушен при проведении поединка и который повлиял на решение судей о присуждении победы и т.д. Основанием для протеста могут быть и иные нарушения (взвешивание, жеребьевка и др.). Одновременно с подачей протеста вносится денежный залог в размере, определяемом оргкомитетом соревнований. В случае неудовлетворения протеста по его рассмотрению эти деньги не возвращаются и остаются в распоряжении организаторов соревнований. Если протест удовлетворен и первоначальное решение судей изменяется, денежный залог возвращается.

Необходимым условием проведения соревнований является положение о них

При подготовке к соревнованиям создается организационный комитет, который осуществляет все действия, направленные на реализацию программы подготовки.

6. Перечень информационного обеспечения

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
8. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТиП, 1968, № 7.
9. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
10. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978.
11. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
12. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
13. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Обучающегося о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.
14. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства обучающихся. — М.: ФиС, 1972, с.231.
19. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
20. Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.

Приложение №1

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки МБУ «СШ №1» по виду спорта ВБЕ для инклюзивных групп для детей и взрослых являются:

1. Оптимальное развитие качеств (физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
5. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
6. Изучение базовой техники.

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по восточным боевым единоборствам;
- возрастные (не более трех возрастных категорий в одной группе) и индивидуальные особенности (дети и взрослые с ограниченными возможностями здоровья) при занятиях восточным боевым единоборством.

Основными задачами реализации программы по восточным боевым единоборствам являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей и взрослых, проявивших интерес к спорту.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности, социализацию людей с ограниченными возможностями здоровья.

В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, спортивного совершенствования первого и второго года учебно-тренировочных занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений, строгого следования дидактическому принципу от простого к сложному при учебно-тренировочном процессе и совершенствовании во всех видах подготовки и др.

В группах спортивного совершенствования основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по

своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако, важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Подготовка детей и взрослых по виду спорта - восточное боевое единоборство характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании учебно-тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма спортсменов;
- обеспечить тщательную подготовку спортсмена к его первому участию в ответственных соревнованиях;
- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов;
- обеспечивать увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
- строиться на основе всестороннего физического развития;
- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития спортсмена, правильного определения его задатков и способностей спортсмена;
- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

Данная программа предусматривает учебно-тренировочные занятия дисциплины КУЭН (с предметом, без предмета). Под дисциплиной КУЭН с предметом понимается муляж копья, меча, веера или иные безопасные для инклюзивных групп средства. Восточным боевым единоборством занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки, девушки. Данный вид единоборств сочетает в себе технику и мудрость восточной философии, считается не самым травма опасным, спортсмены болеют гораздо реже, ведь умеренная физическая нагрузка активизирует защитные механизмы организма и способствует повышению иммунитета.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом индивидуальных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

На этапе начальной подготовки предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

Многолетняя подготовка осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Этапы спортивной подготовки делятся:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,
- спортивного совершенствования мастерства.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта - восточное боевое единоборство соответствует Федеральному стандарту

по виду спорта. (см.таблица 1)

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	12 - 15
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	3	10 - 12
Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	4 - 7

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство от 22 декабря 2015 г. N 1225 Приложение № 12 (к федеральному стандарту).

Группы комплектуются из спортсменов в состав которых входят не менее 50% детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

В процессе набора в группы начальной подготовки следует учитывать следующие показатели:

Учебно-тренировочный год во всех группах школы начинается с января.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость спортсменов по месту учебы.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся по утвержденной программе спортивной подготовки МБУ «СШ №1» и планам, определяющим объем учебно-тренировочных нагрузок, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки по оздоровительному направлению, также по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Спортсмены групп спортивного совершенствования в летний период повышают уровень своего спортивного мастерства на учебно-тренировочных сборах.

В последние годы все большее значение придается системному подходу к вопросам организации учебно-тренировочного процесса для спортсменов с ОВЗ.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в программе спортивной подготовки и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель из которых в соответствии с учебно-тренировочным планом и 6 недель на восстановительные мероприятия).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта ВБЕ привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Ниже приведены таблицы планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта восточное боевое единоборство (см.таблица 2) и нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (см.таблица 3). Таблицы составлены на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ЦЕЛЬ:

1. Привлечение детей с ОВЗ к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
2. Социализация спортсменов с ОВЗ, формирование здорового образа жизни, развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
3. Привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких спортивных результатов.

№	Название темы	Краткое содержание, сроки проведения	Ответственные
1	Физическая культура – как важное средство укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания организованности, воли и жизненно важных умений и навыков (в течение тренировочного года)	Тренеры
2	Зарождение и история развития восточных боевых единоборств	История восточных боевых единоборств (январь)	Тренеры
3	Гигиена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви, уход за телом. Гигиена спортивных сооружений (в течение	Тренеры

	медицинской помощи	тренировочного года)	
4	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные, средства интегральной подготовки (в течение тренировочного года)	Тренеры
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание (в течение тренировочного года)	Тренеры
6	Основы медитации	Теория и особенности медитации, необходимость применения (январь)	Тренеры
7	Анализ соревновательной деятельности	Разбор боев основных соперников и установки и секундантам перед соревнованиями (в течение тренировочного года)	Тренеры
8	Нравственное и патриотическое воспитание (беседы в группах)	Участие в мероприятиях посвященных «Дню защитника Отечества», «Победы в ВОВ» и т.д., (в течение тренировочного года)	Тренеры, Инструкторы-методисты