

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЛИГАТОР»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО СШ «Аллигатор»  
МО Кореновский район

протокол № 1 от 09.01.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО СШ «Аллигатор»

МО Кореновский район

В.С. Пельменев

11.01.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
ВИДУ СПОРТА  
«ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО»,  
ГРУППА ДИСЦИПЛИН  
ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»,  
утвержденного приказом Минспорта РФ от 31 октября 2022 г. № 871  
(далее-ФССП)*

**Срок действия Программы - 4 года**

Кореновск, 2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство» группа дисциплин «Вовинам Вьет Во Дао» (далее – ДОПСП; Программа) разработана МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район (далее – СШ «Аллигатор»; Учреждение) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по восточному боевому единоборству (ВБЕ), группе дисциплин Вовинам Вьет Во Дао (далее – вьет во дао) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство», утвержденном приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 871<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа разработана также на основе и с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- Закона Краснодарского края от 10 мая 2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 05.12.2022 № 1125 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации 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

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 01.12.2022 г., регистрационный № 71306)

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";  
-иных нормативно-правовых актов, включая санитарные нормы и правила.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а также задачи по организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

В соответствии со ст. 75, ч. 1, ст. 84, ч.3 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена

- на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся,
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд,
- формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия Программы - 4 года

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Восточное боевое единоборство»**

Вид спорта «восточное боевое единоборство» - боевое искусство, объединяющее в себя четыре спортивные дисциплины: «сётокан», «кобудо», «вьет во дао», «сито-рю».

В СШ «Аллигатор» проводится спортивная подготовка по группе дисциплин вьетнамской борьбы Вовинам Вьет Во Дао.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения №1 к ФССП, п.п. 9 ФССП)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) <sup>2</sup>	Наполняемость (человек)	
			Минимальная <sup>3</sup>	Максимальная <sup>4</sup>
Для спортивных дисциплин «куэн»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3	6
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»				
Этап начальной подготовки	1-2	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	8

На этапе начальной подготовки в СШ «Аллигатор» спортсмены занимаются спортивными дисциплинами «куэн» 3 года, при этом для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста 7 лет в календарный год зачисления. Спортивная подготовка в Учреждении должна учитывать возможность занимающихся освоить оба раздела вьет во дао: «куэн» и «весовая категория» (поединки), «командные соревнования», «спарринг постановочный», а уже потом выявить большую склонность к одному из них.

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года

<sup>2</sup> Минимальный возраст для зачисления в группу

<sup>3</sup> Согласно ФССП по восточному боевому единоборству

<sup>4</sup> С учетом Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года  
Этап совершенствования спортивного мастерства-не ограничивается.

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Учреждение, согласно п.п. 3.7, 3.8 приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по технике безопасности.

#### 4. Объем Программы (указываются с учетом приложения №2 к ФССП)

Таблица №2

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды.

### 5.1. Учебно-тренировочные занятия

В СШ «Аллигатор» используются три основные категории организации учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные. Каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Таблица №3

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства
Запрограммированная тренировка	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки/техники движений
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
Свободная тренировка	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

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 этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В СШ «Аллигатор» работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и содержит виды подготовки:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

## 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения №3 к ФССП)

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении. В виде спорта «восточное боевое единоборство» количественный состав не должен превышать 3-кратного численного с состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).<sup>5</sup>

### 5.3. Спортивные соревнования (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

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.

Учреждение 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

<sup>5</sup> Согласно п. 3.5 Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.



мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №5

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

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

*Основные соревнования* – это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося.

6. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

К 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.

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января по 31 декабря текущего года.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно с ноября-декабря года, предшествующего зачислению.

СШ «Аллигатор» работает по 6-дневной рабочей неделе.

Тренировочные занятия в осуществляются с 8.00 до 20.00 часов.

Для лиц 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов. Расписание занятий составляется с учётом расписаний занятий общеобразовательных учреждений и с учётом особенностей реализуемой ДОПСП.

Расписание занятий на каждый учебный год утверждается директором СШ «Аллигатор» и составляется в соответствии с требованиями СанПиН и Приказа Минобрнауки РФ от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»

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.

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин «куэн»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	24-30	15-20	14-19	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	19-25	17-25	10-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-6	5-8	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	33-42	37-45	38-48	38-48	45-57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-23	12-18	9-14	9-14	7-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	4-6	5-8	5-9
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	23-28	12-15	12-15	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-15	15-18	16-24	16-24	12-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-6	5-8	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	33-42	36-45	38-48	38-48	48-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-27	13-18	12-16	11-16	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	2-4	2-4	6-9	6-9	6-11

	тестирование и контроль (%)					
--	-----------------------------	--	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ВБЕ» СШ «Аллигатор» приведен в *приложении №1* к данной Программе. Объемы тренировочной нагрузки в Годовом учебно-тренировочном плане соответствуют ФССП и устанавливаются в соответствии с материально-техническими и кадровыми возможностями Учреждения.

Для каждой группы спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в таблице № 6 Программы.

В *приложении №1* приведены объемы учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженные в часах и рассчитанные на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем Учреждения до начала учебно-тренировочного года.

7. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в *приложении № 2* к Программе.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими

спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

При обнаружении допинга, Антидопинговый кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть родители, врачи, тренеры.

Антидопинговая работа, проводимая в образовательной организации, предусматривает следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, в объеме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и соответствующих положений международных спортивных объединений;
- участие тренеров, администрации Организации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры и спортсмены-члены сборных команд Краснодарского края участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Обязательно ежегодное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как спортсменами, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами (медицинскими работниками, методистами, инструкторами-методистами).

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в СШ «Аллигатор» МО Кореновский район приведен в *приложении № 3 к Программе*).

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организации, реализующей ДОПСП, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия по инструкторско-судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

### Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №7

№ п/п	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
<b>Инструкторская (тренерская) практика</b>			
1.	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-	НП, УТ, ССМ	Весь период
2.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки.	НП, УТ, ССМ	Согласно годовому плану
3.	Овладение принятой в виде спорта терминологией, проведения упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.	УТ, ССМ	Весь период
4.	Овладение основами построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части.	НП, УТ, ССМ	Весь период
5.	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.	НП, УТ, ССМ	Весь период
6.	Научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.	УТ, ССМ	Весь период

7.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	УТ, ССМ	Весь период
8.	Самостоятельно составлять конспект занятия, комплексы тренировочных упражнений для разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах на этапах подготовки.	УТ, ССМ	Весь период
9.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	УТ, ССМ	Весь период
<b>Судейская практика</b>			
10.	Теоретические занятия по организации и проведению соревнований.	НП, УТ, ССМ	Весь период
11.	Теоретические занятия по изучению правил соревнований	НП, УТ, ССМ	Весь период
12.	Практическое участие в соревнованиях с выполнением отдельных судейских обязанностей.	НП, УТ, ССМ	В соответствии с Календарным планом соревнований
13.	Теневое судейство на соревнованиях.	УТ, ССМ	
14.	Судейство на соревнованиях муниципального уровня.	УТ, ССМ	
15.	Сдача зачета по организации соревнований и правилам соревнований по виду спорта.	УТ, ССМ	1 раз в год

16.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	НП, УТ, ССМ	В соответствии с Календарным планом соревнований
-----	---	-------------	--

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

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

К прохождению спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «восточное боевое единоборство».

Ответственные специалисты обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в СШ «Аллигатор» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

*К медицинскому сопровождению* учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

*К медико-биологическому сопровождению* учебно-тренировочного процесса относятся:



- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в учреждении применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: *педагогические, психологические и медико-биологические.*

Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое, использование игрового метода;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства направлены на устранение симптомов нервно- психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- проведение специальных дыхательных упражнений;
- видео - и аудиопсихическое воздействие;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы.

Медико-биологические средства:

- упражнения на растяжение;
- разминка;
- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж, массаж теннисным мячом;
- искусственная активизация мышц;

- комплекс восстановительных упражнений;
- ходьба, дыхательные упражнения;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей, посещение бассейна).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств**

**Таблица №8**

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ,ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ,ССМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно.  В соответствии с действующими НПА
	НП, УТ,ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ,ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ,ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Планы применения восстановительных средств

Таблица №9

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп этапа начальной подготовки</i>				
1	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Для групп учебно-тренировочного этапа и ССМ</i>				
2	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин.  (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
3	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Возбуждающий точечный массаж (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки  3-8 мин 3 мин. саморегуляция
4	Сразу после учебно-	Восстановление функции	Комплекс восстановительных	8-10 мин

	тренировочного занятия. соревнования	кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	
5	Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц Душ теплый/умеренно-холодный/ теплый	8-10 мин  5-10 мин
6	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от соревнований днях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
7	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

### III. Система контроля

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

- 11.1. На этапе начальной подготовки:
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;
  - овладеть основами техники вида спорта «восточное боевое единоборство»;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - соблюдать антидопинговые правила;
  - принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова, «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап

спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова, «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный».

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

Невыполнение требований, указанных в примерной ДОПСП является основанием для отчисления обучающегося (ч. 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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.

Для тестирования уровня освоения Программы по видам подготовки «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)
2. Правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации (при наличии требований).

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ «Аллигатор», регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки обучающегося и освоения им полного объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По окончании обучения выпускникам выдается документ установленного образца.

Промежуточная аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения обучающимися программного материала после каждого года обучения и при переводе с одного года (этапа) спортивной подготовки на следующий год (этап) спортивной подготовки в ноябре-декабре текущего года.

Промежуточная аттестация после каждого года обучения включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному из требований, или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Организацией. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета отчисляются из Организации.

При приеме контрольных нормативов используется *балльная система оценки* результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы №№ 10-12)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица №14);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Таблица №15).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-8 к ФССП и тесты)

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «куэн»								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов	
			6,9	7,1	6,8	7,0	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			7	4	8	5	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			+1	+3	+2	+4	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			110	105	115	110	120	115
1.5.	Поднимание туловища лежа на полу	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			10	8	12	9	14	10
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов	
			10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,4



2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"							
2.1.	Бег на 30 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		
			6,2	6,4	6,1	6,3	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		
			10	5			
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнас- тической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		
			+2	+3	+3	+4	
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		
			9,6	9,9	9,5	9,7	
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		
			130	120	135	125	
3. Нормативы специальной физической подготовки							
3.1	Поперечный и продольный шпагат	градусы (угол)	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов
			140		145		150
3.2	Махи ногой с касанием пальцами ног	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов

	ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча		9	10	11
3.3	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	не менее-1 балл, менее-0 баллов	не менее-1 балл, менее-0 баллов
			3	4	5
3.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	не менее-1 балл, менее-0 баллов	не менее-1 балл, менее-0 баллов
			7	8	9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «восточное боевое единоборство»

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «куэн»										
1.1	Бег на 30 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов	
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0	5,7	5,9

1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			13	7	15	8	16	9	17	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			140	130	145	135	150	140	155	145
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов	
			9,3	9,5	9,2	9,4	9,1	9,3	9,0	9,2

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"

2.1	Бег на 60 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов	
			10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7	10,1	10,6
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу )	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			18	9	19	10	20	11	21	12
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			+5	+6	+5	+7	+6	+8	+7	+9
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов	

			8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9	8,4	8,8
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			160	145	165	150	170	155	175	160
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
3.1	Бег на 1000 м	Мин, с	не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов		не более- 1 балл, более-0 баллов	
			6,10	6,30	6,05	6,25	6,0	6,20	5,55	6,15
3.2	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			9	-	10	-	11	-	12	-
3.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			-	7	-	8	-	9	-	10
3.4	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов		не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			17	12	18	13	19	14	20	15

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			10	
2.3.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			10	-
2.4.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			-	10
2.5.	Подтягивания из вися на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			12	-
2.6.	Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее-1 балл, менее-0 баллов	
			-	16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более- 1 балл, более-0 баллов	
			7,9	8,2
2.8.	Бег на 2000 м	мин	не более- 1 балл, более-0 баллов	
			9	11

2.9.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не более- 1 балл, более-0 баллов
			5
2.10.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее-1 балл, менее-0 баллов
			10

### Методические указания по организации тестирования.

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение обучающемуся или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов представлены в таблице № 13.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СШ «Аллигатор» в установленные сроки. Протоколы тестирования хранятся 4 года.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью применяется

соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

### Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся СШ «Аллигатор».

Тестирование проводится:

-во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

-один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) *по нормативам текущего года (этапа) обучения.*

-после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

-на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки,

на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки, а также выполнения спортивного разряда.

на этапе совершенствования спортивного мастерства - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки, а также обязательного выполнения спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Сумма баллов для перевода занимающегося в группу следующего этапа (года) обучения по ДОПСП:

- 6 баллов по ОФП и 4 балла по СФП из тестов для групп НП-1, НП-2, НП-3 по дисциплине «куэн» (с 7 лет);

--5 баллов по ОФП и 4 балла по СФП из тестов для групп НП-1, НП-2 по дисциплинам «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный» (с 10 лет);

--5 баллов по ОФП и 3 балла по СФП из тестов для групп УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4 по дисциплине «куэн» (с 10 лет);

--5 баллов по ОФП и 3 балла по СФП из тестов для групп УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4 по дисциплинам «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный» (с 11 лет);

--5 баллов по ОФП и 8 баллов по СФП из тестов для групп ССМ» (с 14-15 лет).

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

-показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;

-имеющие лучшие антропометрические данные для данного вида спорта;

-имеющие спортивный разряд;

-члены сборных команд Краснодарского края.

Контрольный тест	Порядок выполнения испытания
<b>Нормативы ОФП</b>	
Бег 30, 60, 1000 м	<p>Бег выполняется с высокого старта о команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обучающийся не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;</li> <li>— обучающийся во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;</li> <li>— старт обучающегося раньше команды «Марш!».</li> </ul>
Челночный бег 3 x 10 м	<p>Челночный бег выполняется с высокого старта. Техника выполнения испытания.</p> <p>По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.</p> <p>Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);</li> <li>- во время бега обучающийся помешал рядом бегущему;</li> <li>- обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела</li> </ul>



<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание ног в коленях;</li> <li>- фиксация результата пальцами одной руки;</li> </ul>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плечи ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Обучающийся имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заступ за линию отталкивания или касание ее;</li> <li>- отталкивание с предварительного подскока;</li> <li>- поочередное отталкивание ногами;</li> <li>- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;</li> <li>- уход с места приземления назад по направлению прыжка</li> </ul>
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</p>	<p>Подъем туловища до вертикального положения, находясь в положении лежа на спине, затем снова принимает исходное положение.</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.</p>
<p><b>Нормативы СФП</b></p>	
<p>Шпагат</p>	<p>Шпагат продольный представляет собой полностью разведенные ноги, где одна нога находится впереди корпуса, вторая – сзади.</p>

	<p>Шпагат поперечный представляет собой полностью разведенные ноги в стороны в положении сидя.</p> <p>Уровень выполнения шпагата:</p> <p>3 (низкий)-расстояние до пола менее 10см, расстояние до пола менее 5см., но ноги в коленях согнуты, или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.</p> <p>4 (средний) -расстояние до пола менее 5 см., ноги в коленях прямые, правильное исполнение (корпус и ноги в одной плоскости).</p> <p>5 (высокий)-расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые. Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние.</p>
Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	Упражнение выполняется с прямой спиной, взгляд вперед, руки вытянуты вперед, ладони раскрыты. Обучающийся выполняет мах прямой ногой вперед до касания ладони. Оценивается количество раз.
Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	Обучающийся встает перед гимнастической палкой, выполняет перенос прямой ноги через палку и возвращается в и.п. Спина прямая, нога выпрямлена в колене.
Запрыгивание на возвышенность высотой 30,40,50 см за 20 с	Обучающийся запрыгивает на возвышенность, отталкиваясь двумя ногами одновременно.
Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	Исходное положение упор присев, затем отталкиваясь ногами переход в упор лёжа, далее переход в упор присев и прыжок вверх, поднимая руки над головой. Выполнять слитно в среднем темпе за 30 с.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы составлены в соответствии с учебно-тематическим планом занятий по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (приложение №4 к Программе)

Таблица №14

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?

6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта ?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?
10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?
12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг - контроль?
14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15.	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?
18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в своём виде спорта? Назови.
<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)</b>
1.	Какова роль физической культуры в формировании личностных качеств человека?
2.	Как зарождалось Олимпийское движение? Кто такой Пьер де Кубертен?
3.	Что такое Международный Олимпийский комитет (МОК)?
4.	Назови имена знаменитых спортсменов в твоём виде спорта.
5.	Как меняется твоё питание при подготовке к спортивным соревнованиям?
6.	Что в твоём понимании рациональное и сбалансированное питание?
7.	Как правильно сочетать в режиме дня учебный процесс в школе и учебно-тренировочные занятия в спортивной школе?
8.	Какие виды мышечной деятельности тебе известны?
9.	Классификация и типы спортивных соревнований по твоему виду спорта.
10.	Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
11.	Какие приемы психологической подготовки ты используешь перед соревнованием?
12.	Правила ухода и хранения спортивного инвентаря и экипировки
13.	Как правильно готовить инвентарь и экипировку к спортивным соревнованиям по твоему виду спорта?

14.	Какие упражнения для разминки перед учебно-тренировочным занятием по твоему виду спорта ты бы порекомендовал провести?
15.	Какие правила поведения нужно соблюдать при участии в спортивных соревнованиях?
16.	Какие права и обязанности есть у участников спортивных соревнований?
17.	Какие технические элементы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
18.	Какие тактические приемы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
19.	Что такое профилактика применения допинга среди спортсменов?
20.	Виды наказаний за нарушение антидопинговых правил
<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ</b>
1.	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
2.	Олимпийский Комитет России (ОКР). История возникновения. Кто является президентом ОКР в настоящее время?
3.	Олимпийский Совет Краснодарского края. Его функции. Кто его возглавляет в настоящее время?
4.	Какие виды спортивной подготовки предусмотрены в учебно-тренировочном процессе?
5.	Назови основные правила техники безопасности и предотвращения травматизма в твоём виде спорта
6.	Что такое «синдром перетренированности»?
7.	Какие средства восстановления ты знаешь? Какие используешь?
8.	Какие основные медицинские обследования проходит спортсмен на этапе ССМ?
9.	Какие средства и методы психологической подготовки к соревнованиям ты знаешь?
10.	Что такое базовые и системные волевые качества личности спортсмена?
11.	Как ведение Дневника анализа и самоанализа помогает улучшать спортивные результаты?
12.	Какие направления спортивной тренировки тебе известны?
13.	Какие виды спортивной подготовки включает индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена на этапе ССМ?
14.	Общая структура спортивных соревнований. Особенности спортивных соревнований различного уровня.
15.	Какие пункты обязательно должно содержать Положение о проведении спортивных соревнований (школьного, городского, муниципального уровня)?
16.	Что такое ЕВСК? Какие требования предъявляет этот документ к выполнению разряда КМС по твоему виду спорта?

17.	Как пройти обучение и тестирование на сайте РУСАДА?
18.	В каких случаях подается запрос на терапевтическое использование (ТИ) запрещенной субстанции или метода?
19.	Как проверить лекарственное средство на наличие допинга?
20.	Как проходит процедура допинг-контроля?

Методические указания для проведения аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

1. Назначенная приказом директора аттестационная комиссия из данных вопросов формирует в свободном порядке экзаменационные билеты, содержащие по 2 вопроса. Содержание билетов обучающимся не сообщается.

2. Во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации обучающийся выбирает билет и устно отвечает на вопросы в процессе собеседования.

3. Допускается письменная подготовка к ответу в течение 10 минут.

4. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за полный, развернутый ответ на вопрос-2 балла.

В случае неполного правильного ответа на вопрос-1 балл.

5. Обучающиеся, набравшие не менее 1 балла за каждый вопрос, переводятся на следующий год (этап) подготовки.

Как и в других восточных единоборствах, в Вовинам Вьет Во Дао существует система поясов, цвет которых обозначает определённый уровень мастерства. Голубой, синий, черный, желтый, красный и белый пояса распределяются по степеням мастерства (внешне это отражается насечками на них, например, голубой пояс, 2 кап)

Минимальные требования к уровню спортивной квалификации на этапах спортивной подготовки

Таблица №15

Этап и год спортивной подготовки		Спортивный разряд	Примерный цвет пояса, уровень мастерства
Начальный этап спортивной подготовки	НП-1,2,3	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	Голубой пояс, 1 кап 1 уровень
Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (до трех лет)	УТ-1,2,3	3 юношеский 2 юношеский 1 юношеский	Голубой пояс, 2,3 кап Синий кандидатский 2,3 уровень

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	УТ-4	III спортивный II спортивный I спортивный	Синий пояс 4 уровень
ССМ (весь период)	ССМ	КМС	Черный пояс 5-6 уровень

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «восточное боевое единоборство» (группе спортивных дисциплин Вьет Во Дао)**

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

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Процесс обучения в Учреждении включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика–приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

На занятиях ВБЕ важным проявлением самоконтроля спортсмена, умения им контролировать своё сознание и правильно оценивать всё происходящее вокруг него, является *ритуал* (Рэйги), являющийся неотъемлемой составной частью всех формальных упражнений. Рэйги представляет собой набор форм этикета, жестко регламентирующих поведение ученика во время занятий, экзаменов, соревнований. Ритуал - важное связующее звено всех элементов тренировки друг с другом. Правила поведения не только являются вопросом отношений между людьми в обществе, но и эстетической характеристикой личности и способом укрепления духа. Четкое выполнение всех форм этикета является своего рода медитацией в движении.

### Программный материал по этапам спортивной подготовки

Таблица № 16

Виды подготовки	Содержание деятельности	
<b>Этап начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)</b>		
<b>ОФП</b>	Разминочные упражнения	Теория. Упражнения для разминки. Значение разминочных упражнений на организм ребёнка. Виды разминочных упражнений. Практика. Выполнение упражнений разминки.
	Виды разминочных упражнений	Теория. Виды разминочных упражнений: верхний, средний и нижний уровни. Практика. Выполнение и отработка разных видов упражнений разминки. Выполнение и отработка верхнего уровня. Выполнение и отработка среднего уровня. Выполнение и отработка нижнего уровня.

Способы выполнения разминочных упражнений	Теория. Способы выполнения разминочных упражнений: на месте, в движении. Практика. Выполнение разминочных упражнений на различные группы мышц. Выполнение разминочных упражнений на месте. Выполнение разминочных упражнений в движении
Упражнения на расслабление	Теория. Упражнения на расслабление различных групп мышц. Виды упражнений на расслабление. Практика. Выполнение упражнений на расслабление различных групп мышц.
Виды упражнений на расслабление	Теория. Виды упражнений на расслабление. Общее расслабление стоя, сидя и лёжа. Практика. Выполнение упражнений на расслабление мышечной массы тела. Выполнение упражнений на расслабление стоя. Выполнение упражнений на расслабление сидя. Выполнение упражнений на расслабление лёжа.
Способы выполнения упражнений на расслабление	Теория. Способы выполнения упражнений на расслабление мышечной массы тела: стоя, сидя и лёжа на спине, на животе. Практика. Выполнение и отработка упражнений на расслабление мышечной массы тела: стоя, сидя и лёжа на спине, на животе.
Упражнения на растяжку	Теория. Упражнения на растяжку. Комплекс упражнений на растяжку. 15 видов упражнений на растяжку. Упражнения на растяжку сидя на полу. Практика. Выполнение различных видов упражнений разминки. Выполнение упражнений на растяжку. Выполнение упражнений - махи.
Виды упражнений на растяжку	Теория. Виды упражнений растяжки: пассивная и активная растяжка. Практика. Выполнение различных видов упражнений на растяжку. Выполнение пассивных упражнений на растяжку. Выполнение активных упражнений на растяжку.
Способы выполнения упражнений на растяжку	Теория. Способы выполнения упражнений на растяжку. Парный и одиночный способы выполнения упражнений на растяжку. Упражнение на выполнение парных способов выполнения упражнений на растяжку. Упражнение на выполнение одиночных способов выполнения упражнений на растяжку. Практика. Выполнение и отработка парных и одиночных способы выполнения упражнений на растяжку.



	Упражнения на восстановление дыхания	Теория. Дыхание как составная часть в занятиях боевыми искусствами и в изучении приёмов самообороны. Виды дыхания. Специальная силовая дыхательная система. Практика. Выполнение глубокого восстанавливающего дыхания стоя. Выполнение глубокого восстанавливающего дыхания сидя. Сочетание движения с дыханием. Использование двухтактного и четырёхтактного дыхания на занятиях. Освоение специальной силовой дыхательной системы при нанесении ударов.
	Прыжки № 1, № 2	Теория. Способы прыжков на скакалке. Практика. Выполнение прыжков на скакалке двумя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с максимальной скоростью. Отработка прыжков на скакалке двумя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с максимальной скоростью.
	Упражнения на выносливость, силу	Теория. Упражнения на выносливость. Техника выполнения упражнений. Практика. Выполнение упражнений для рук (отжимания 20 раз), упражнения на мышцы пресса (20 раз), удержание уголка (1 мин). Отработка упражнений для рук (отжиманий 20 раз), упражнения на мышцы пресса (20 раз), удержание уголка (1 мин).
	Чун БиньТань на время	Теория. Способы выполнения стойки Чун БиньТан. Техника выполнения. Практика. Выполнение стойки Чун БиньТан на заданное время. Отработка стойки Чун БиньТань на заданное время.
	Падение вперед (Тэ Сап)	Теория. Способы выполнения техники падения на две руки вперёд. Практика. Выполнение техники падения на две руки вперёд. Отработка техники падения на две руки вперёд.
	Падение назад (Тэ Нгыя)	Теория. Способы выполнения техники падения назад. Практика. Выполнение техники падения назад. Отработка техники падения назад.
	Кувырок вперед (Лон Вай)	Теория. Техника падения «кувырок вперед». Способ выполнения техники падения «кувырок вперед». Практика. Выполнение техники падения «кувырок вперед». Отработка выполнения техники падения «кувырок вперед».
<b>СФП</b>	<b>Самооборона. Методы борьбы</b>	
	Освобождения от захватов	Теория. Разные способы освобождений от захватов и применение приёмов к ним. Практика. Отработка способов освобождений от захватов и применение приёмов к ним.

Захват за две руки спереди № 1	Теория. Техника самозащиты от захвата за две руки спереди №1. Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за две руки спереди №1 Отработка способа освобождения от захвата за две руки спереди №1.
Захват за шею спереди № 1	Теория. Техника самозащиты от захвата за шею спереди. Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за шею спереди. Отработка способа освобождения от захвата за шею спереди.
Методы борьбы - задняя подножка	Теория. Метод борьбы со стойки – задняя подножка. Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – задняя подножка. Отработка метода борьбы со стойки – задняя подножка.
Методы борьбы – задняя подсечка	Теория. Метод борьбы со стойки – задняя подсечка. Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – задняя подсечка. Отработка метода борьбы со стойки – задняя подсечка.
Партер: Удержание сбоку и методы ухода от удержания сбоку	Теория. Метод удержания сбоку в партере и ухода от данного приёма. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода удержания сбоку в партере и ухода от данного приёма. Отработка метода удержания сбоку в партере и ухода от данного приёма.
Партер: Болевые приёмы – болевой руки на локоть (узел Кимура)	Теория. Виды болевых приёмов руки на локоть (узел Кимура). Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение болевого приёма руки на локоть (узел Кимура). Отработка болевого приёма руки на локоть (узел Кимура).
Партер: Удушение в удержании сбоку	Теория. Болевые приёмы, удушение в удержании сбоку. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение болевого приёма, удушение в удержании сбоку. Отработка болевого приёма, удушение в удержании сбоку.
<b>Формы и парные боевые методы</b>	
Передвижения в стойках на 8 сторон света (Тан Фап Мот)	Теория. Виды перемещений и техника выполнения с перемещением в стойках (передняя и обратная) под разными углами и направлениями. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение перемещений в стойках (передняя и обратная) под разными уг-лами и направлениями. Отработка перемещений в стойках (передняя и

		об-ратная) под разными углами и направлениями.
	Перемещения в стойках по квадрату с ударами (Бай Чуэн Тан)	Теория. Виды перемещений в трёх стойках (передняя, средняя, задняя) по линии квадрата с ударами. Практическая часть. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках с ударами. Выполнение отработка перемещения в трёх стойках (передняя, средняя, задняя) по линии квадрата. Отработка перемещения в трёх стойках (передняя, средняя, задняя) по линии квадрата с ударами.
	Парный комплекс (удары кулаком +защита)	Теория. Способы защиты от прямых ударов кулаком. Знакомство с разновидностями блоков для выполнения защиты от прямых ударов кулаком. Значение блоков при выполнении защиты от прямых ударов кулаком. Практика. Выполнение упражнений для способов защиты от прямых ударов кулаком.
<b>Техническая подготовка</b>	<b>Комплекс базовых стоек</b>	
	Комплекс базовых стоек	Теория. Комплекс базовых техник. Группы стоек базовой техники. Ви-ды стоек: стойка дерева «Лап Тан», стойка Лотоса «Лиен Хоа Тан», прямая стойка «Кием Зыонг Ма Тан», средняя «Чунг Бинь Тан», передняя стойка «Дин Тан», обратная стойка «Дин Тан Шау», стойка защиты «Тхэ Тху», шаг лошади «Тяо Ма Тан». Практика. Выполнение упражнений подготовки к девяти видов стоек.
	Лап Тан (Стойка Дерева)	Теория. Начальная стойка - стойка «дерево». Стойка как подготовка к движению или выполнению упражнения. Практика. Выполнение начальной стойки - стойки «дерево».
	Лиен Хоа Тан (Стойка Лотоса)	Теория. Изучение стойки Лотоса. Стойка Лотоса переходная к другим стойкам. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки Лотоса. Отработка стойки Лотоса.
	Кием Зыонг Ма Тан (Прямая)	Теория. Техники перемещения в стойках. Способы перемещения в стойках по прямой линии. Практика. Выполнение видов стоек. Выполнение способов перемещения в стойках по прямой линии.
	Чунг Бинь Тан (Средняя)	Теория. Средняя стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Средняя стойка.

		Выполнение средней стойки. Отработка средней стойки.
Динь Тан (Передняя стойка)	Тан	Теория. Передние стойки. Передняя стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение передней стойки. Отработка передней стойки.
Динь Тан Шау (обратная стойка)	Тан Шау	Теория. Обратная стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Обратная стойка. Выполнение задней стойки. Отработка обратной стойки.
Тхэ (Стойка защиты)	Тху	Теория. Стойка защиты. Стойка защиты как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки защиты. Отработка стойки защиты.
Тяо Ма Тан (Шаг Лошади)	Тан	Теория. Стойка «Шаг Лошади» как стойка подготовки к выполнению ударов ногами. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Стойка «Шаг Лошади». Выполнение и отработка стойки «Шаг Лошади». Отработка «Шаг Лошади».
<b>Базовые удары</b>		
Базовые удары		Теория. Техники выполнения ударов кулаком, ребром ладони, локтём, коленом и стопой ноги. Виды ударов кулаком, ребром ладони, локтём, коленом и стопой ноги. Прямые и боковые удары кулаком. Удар ребром ладони от противоположного плеча под углом 45 градусов. Удар коленом снизу вверх и удар стопой ноги по прямой. Практика. Выполнение упражнений подготовки к базовым ударам.
Прямой удар кулаком (Дам Тханг)		Теория. Техника выполнения прямого удара кулаком как удара по прямой осевой линии к точке поражения. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение прямого удара кулаком правой и левой рукой. Отработка прямого удара кулаком правой и левой рукой.
Первый блок (Гат Мот)		Теория. Виды защиты от прямого удара кулаком в голову. Особенности защиты от прямого удара кулаком в голову. Практика. Выполнение защиты от прямого удара кулаком в голову. Отработка защиты от прямого удара кулаком в голову.

	Первый удар ребром ладони (Тем Мот)	Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони сверху вниз под углом $45^{\circ}$ от противоположного плеча. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони сверху вниз под углом $45^{\circ}$ . Отработка ударов ребром ладони сверху вниз под углом $45^{\circ}$ .
	Обратный кулак «молот» (Фат Нянг)	Теория. Техника выполнения ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча. Отработка ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча.
	Первый удар локтём	Теория. Техника выполнения ударов локтём сверху вниз под углом $45^{\circ}$ . Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём сверху вниз под углом $45^{\circ}$ . Отработка ударов локтём сверху вниз под углом $45^{\circ}$ .
	Первый удар коленом - снизу вверх по прямой (Гой Мот)	Теория. Виды стоек. Техника выполнения удара коленом снизу вверх по прямой. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом снизу вверх по прямой. Отработка удара коленом снизу вверх по прямой.
	Прямой удар ногой (Да Тханг)	Теория. Техника выполнения прямого удара ногой. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение прямых ударов ногами. Отработка прямого удара подушечка-ми пальцев, передней частью подошвы стопы или подъёмом стопы.
<b>Теоретическая подготовка</b>	«Боевые искусства»	Теория. Традиции, история Школы боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао. Содержание курса первого года обучения. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с требованиями, предъявляемыми тренером-преподавателем к обучающимся на занятиях. Техника безопасности и гигиена участников занятий.
	Выполнение ритуалов. Символика школы боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао	Теория. Символика школы боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао. Смысл эмблемы, цвет и форма. Форма для занятий, поясная система, цвет и его значение. Ритуал в боевом искусстве и правила поведения на тренировках. Дисциплина тренировки, правила поведения между учениками школы Вовинам Вьет Во Дао. Практика. Выполнение ритуалов.

	Значение и правила выполнения ритуала на занятиях боевым искусством Вовинам Вьет Во Дао	Теория. Заповеди ученика школы Вовинам Вьет Во Дао. (Приложение № 1). Значение соблюдения заповедей ученика для занятий боевым искусством. Практика. Упражнение в построении. Построение в парах. Построение в рядах. Движения рук при построении. Движения ног при построении.
	Выполнение ритуалов на занятиях	Теория. Значение ритуала на занятиях боевым искусством. Команды: первая команда - стоять смирно, вторая – подготовка к поклону, третья – выполнить поклон. Поклон — как символ доверия и благодарности ученика к наставнику, позволяет проходить ступени обучения и совершенствовать свой дух. Влияние ритуала на сознание и подсознание учащихся. Практика. Выполнение ритуалов на занятиях в начале и в конце тренировки. Выполнение команд, под которые выполняется поклон.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Обучение технике и тактике передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.	
<b>Психологическая подготовка</b>	Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Средства: Свободные тренировочные спарринги, в том числе по другим видам единоборств (бокс, борьба и т.д.) Выполнение привычных упражнений в усложненных условиях: прыжки на возвышения и наограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки и т.д.	
<b>Учебно-тренировочный этап до трех лет (УТ-1, УТ-2, УТ-3)</b>		
<b>ОФП</b>	Падение вперед, падение назад, боковое падение, кувырок вперед, кувырок назад	Теория. Значение техник падения. Необходимость техник падения на занятиях боевым искусством. Знакомство с пятью видами техник падения (падение вперед, падение назад, боковое падение на две руки, кувырок вперед, кувырок назад). Изучение способов выполнения техник падения. Практика. Выполнение упражнений, подводящих к пяти видам техник падений.
	Прыжки № 1, № 2, № 3 (15 раз)	Теория. Способы выполнения трех видов прыжков: с поочередной сменой ног, на обеих ногах, с захлестыванием голени. Практика. Выполнение прыжков на ногах тремя способами: с поочередной сменой ног, на обеих ногах, с захлестыванием голени.

		Отработка прыжков тремя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени.
	Упражнения на выносливость, силу (30 отжиманий, 30 пресс)	Теория. Различные виды отжиманий и упражнения на пресс с подъёмом ног и спины. Практика. Выполнение и отработка различных видов отжиманий и подъёмов.
	ЧБТ (2 мин)	Теория. Стойка Чун БиньТан на заданное время. Практика. Выполнение Отработка стойки Чун БиньТань на заданное время
	Прыжки № 1, № 2, № 3, № 4 (20 раз)	Теория. Способы выполнения четырёх видов прыжков: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени и поджатыми коленями. Практика. Выполнение прыжков на ногах четырьмя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени и поджатыми коленями. Отработка прыжков четырьмя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени и поджатыми коленями.
	Упражнения на выносливость, силу (35 отжиманий, 35 пресс)	Теория. Различные виды отжиманий и упражнения на пресс. Практика. Выполнение и отработка различных видов отжиманий и подъёмов ног и спины.
	ЧБТ (3 мин)	Теория. Стойка Чун БиньТан на заданное время. Практика. Выполнение стойки Чун БиньТан на заданное время. Отработка стойки Чун БиньТань на заданное время.
<b>СФП</b>	<b>Самооборона. Методы борьбы</b>	
	Захват за шею спереди № 2	Теория. Техника самозащиты от захвата за шею спереди №2. Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за шею спереди №2. Отработка способа освобождения от захвата за шею спереди №2.
	Захват за шею сзади № 1	Теория. Техника самозащиты от захвата за шею сзади № 1. Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за шею сзади № 1. Отработка способа освобождения от захвата за шею сзади № 1.
	Захват за отворот № 1	Теория. Техника самозащиты от захвата за отворот № 1. Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за отворот № 1. Отработка способа освобождения от захвата за отворот № 1.
	Захват за отворот № 2	Теория. Техника самозащиты от захвата за отворот № 2.

		Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за отворот № 2. Отработка способа освобождения от захвата за отворот № 2.
Методы борьбы со стойки: Передняя подсечка (Куэт мок тьян)		Теория. Метод борьбы со стойки – передняя подсечка. Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – передняя подсечка. Отработка метода борьбы со стойки – передняя подсечка.
Методы борьбы со стойки: Бросок через бедро		Теория. Методы борьбы со стойки – бросок через бедро. Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – бросок через бедро. Отработка метода борьбы со стойки – бросок через бедро.
Методы борьбы со стойки: Бросок через бедро с захватом за пояс, с захватом за шею (болевым приёмом на руку)		Теория. Методы борьбы со стойки – бросок через бедро, с захватом за пояс, с захватом за шею. Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – бросок через бедро, с захватом за пояс, с захватом за шею. Отработка метода борьбы со стойки – бросок через бедро, с захватом за пояс, с захватом за шею.
Методы борьбы в партере: Удержание сверху «маунт» и методы ухода от удержания сверху		Теория. Методы борьбы, удержание сверху «маунт», в партере и методы ухода от данного приёма. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода удержания сверху «маунт», в партере и методы ухода от данного приёма. Отработка метода сверху «маунт», в партере и методы ухода данного приёма.
Методы борьбы в партере: Болевые приемы: из позиции «маунт» болевой на руку и удушение + в сочетании с ударами		Теория. Болевой приём из позиции «маунт» болевой на руку и удушение + в сочетании с ударами. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение болевого приёма из позиции «маунт» болевой на руку и удушение + в сочетании с ударами. Отработка болевого приёма из позиции «маунт» болевой на руку и удушение + в сочетании с ударами.
Методы борьбы в партере: Удержание со стороны ног, методы ухода от удержания со стороны ног		Теория. Приём, удержание со стороны ног, методы ухода от удержания со стороны ног. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение удержания со стороны ног и методов ухода от удержания со стороны ног. Отработка удержания со стороны ног и методов ухода от удержания со стороны ног.



	<p>Методы борьбы в партере: Болевые приёмы: на ногу ущемление «ахиллеса» от удержания со стороны ног</p>	<p>Теория. Болевой приём на ногу, ущемление «ахиллеса» от удержания со стороны ног. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение болевого приёма на ногу, ущемление «ахиллеса» от удержания со стороны ног. Отработка болевого приёма на ногу, ущемление «ахиллеса» от удержания со стороны ног.</p>
<b>Формы и парные боевые методы</b>		
	<p>П – образное перемещение - 2-й комплекс из 10 стоек (Тан Фап Хай)</p>	<p>Теория. Техники перемещения в стойках Знакомство с перемещением. Практика. Выполнение 10 видов стоек. Выполнение перемещения в стойках по п-образной линии под углом 90 градусов. Отработка перемещения в стойках по п-образной линии под углом 90 градусов.</p>
	<p>Кхай Мон Куэн (Форма Входные врата)</p>	<p>Теория. Формальный комплекс – базовое упражнение «Кхай Мон Ку-ен»: перемещение в стойках с ударами руками, ногами, блоками, по прямой, под углами и по квадрату. Практика. Выполнение базового упражнения «Кхай Мон Куен». Отработка базового упражнения «Кхай Мон Куен».</p>
	<p>Парный комплекс Удары кулаком + Защита (с завязанными глазами)</p>	<p>Теория. Способы выполнения защиты от прямых, боковых ударов и ударов снизу вверх кулаком. Практика. Выполнение способов выполнения защиты от прямых, боковых ударов и ударов снизу вверх кулаком. Отработка способов выполнения защиты от прямых, боковых ударов и ударов снизу вверх кулаком.</p>
	<p>Тьен Льюк (Атака №1, Атака №2)</p>	<p>Теория. Два вида системы боевых связок. Подготовка тела к выполнению двух видов системы боевых связок. Первая техника атаки. Практика. Первая техника атаки. Выполнение первой техникой атаки. Отработка первой техникой атаки. Вторая техника атаки. Практика. Вторая техника атаки. Выполнение второй техникой атаки. Отработка второй техникой атаки.</p>
	<p>Дон Тян (Прием ногами № 1)</p>	<p>Теория. Техника выполнения захвата ногами нижнего уровня № 1. Практика. Выполнение захвата ногами нижнего уровня № 1. Отработка захвата ногами нижнего уровня № 1.</p>
<p><b>Техническая подготовка</b></p>	<b>Комплекс базовых стоек</b>	
	<p>Хо Тан (Шаг Тигра)</p>	<p>Теория. Стойка «Шаг Тигра» как стойка подготовки к выполнению ударов руками. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Стойка «Шаг Тигра».</p>

		Выполнение и отработка стойки «Шаг Тигра». Отработка «Шаг Тигра».
Хак Тан (Стойка Журавля)		Теория. Стойка «журавль» как стойка подготовки к выполнению ударов ногами. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Стойка «журавль». Выполнение и отработка стойки «журавль». Отработка стойки «журавль».
Са Тан (Стойка Змеи)		Теория. Стойка «змеи» как стойка подготовки к выполнению ударов ногами. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках Стойка «змеи». Выполнение и отработка стойки «змеи». Отработка стойки «змеи».
Хой Тан (Стойка Дракона)		Теория. Стойка «дракона» как стойка подготовки к выполнению ударов ногами и руками. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках Стойка «дракона». Выполнение и отработка стойки «дракона». Отработка стойки - «дракон».
<b>Базовые удары II уровень</b>		
Боковой удар кулаком «крюк» (Да Мок)		Теория. Боковой удар кулаком как ударом по кругу к точке поражения, ладонью вниз. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение бокового удара кулаком правой и левой рукой. Отработка бокового удара кулаком правой и левой рукой.
Второй блок (Гат Хай)		Теория. Техника защиты от бокового удара кулаком. Практика. Выполнение защиты ребром ладони от бокового удара кулаком правой и левой рукой. Отработка защиты ребром ладони от бокового удара кулаком правой и левой рукой.
Второй удар ребром ладони (Тем Хай)		Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> от плеча. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> от плеча. Отработка ударов ребром ладони сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> .
Обратный удар кулаком «плеть» (Бат Нгыок)		Теория. Техника выполнения ударов тыльной частью кулака. сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> . Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов тыльной частью кулака. сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> . Отработка ударов тыльной частью кулака. сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> .
Второй удар локтем (Тью Хай)		Теория. Техника выполнения ударов локтём сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> . назад по круговой линии.

		Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтем сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> . назад по круговой линии. Отработка ударов локтём сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> назад по круговой линии.
	Второй удар коленом (Гой Хай)	Теория. Техника выполнения удара коленом сбоку по кругу. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом сбоку по кругу. Отработка удара коленом сбоку по кругу.
	Удар ногой наружу «полумесяц» (Да Кань)	Теория. Круговые удары ногами. Техника выполнения. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение круговых ударов ногами хлестом внешним ребром пятки вперёд, в сторону до осевой линии. Отработка удара хлестом внешним ребром пятки вперёд, в сторону до осевой линии.
	Подсечка передняя «ножницы» (Тэм Куэт)	Теория. Нижние высекающие удары ног сбоку. Техника выполнения. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение боковых ударов ногами нижнего уровня. Отработка боковых ударов нижнего уровня.
<b>Базовые удары III уровень</b>		
	Поднимающий удар кулаком «ковш»	Теория. Удар кулаком по круговой линии снизу вверх. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара кулаком снизу вверх правой и левой рукой. Отработка удара кулаком снизу вверх правой и левой рукой.
	Третий блок вверх (Гат Ба)	Теория. Защита от верхних ударов. Техника выполнения. Практика. Выполнение защиты ребром ладони по круговой линии, от верхних ударов правой и левой рукой. Отработка защиты. Выполнение защиты ребром ладони по круговой линии, от верхних ударов правой и левой рукой.
	Третий удар ребром ладони прямой (Тэм Ба)	Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони от себя по прямой линии, положение пальцев вверх. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони от себя по прямой линии положение пальцев вверх. Отработка ударов ребром ладони от себя по прямой линии, положение пальцев вверх..

	Третий удар локтем вверх (Тьо Ба)	Теория. Техника выполнения ударов локтём снизу вверх. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём снизу вверх. Отработка ударов локтём снизу вверх.
	Обратный удар кулаком молот с разворота (Фат Нянг Шау)	Теория. Техника выполнения ударов ребром сжатого кулака .от противоположного плеча с разворотом через спину. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром сжатого кулака. от противоположного плеча с разворотом через спину. Отработка ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину.
	Третий удар коленом вверх (Гой Ба)	Теория. Удар коленом сбоку по кругу в обратную сторону. Техника выполнения. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом сбоку по кругу в обратную сторону. Отработка удара коленом сбоку по кругу в обратную сторону.
	Удар ногой внутрь «железная нога»	Теория. Боковые удары ног. Техника выполнения. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение боковых ударов ногами. Отработка боковых ударов подушечками пальцев или подъёмом стопы.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Самооборона: техники захвата-срыва, разнообразные эффективные приемы единоборств, упражнения в паре, дыхательные техники. Манеры ведения поединка. Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, защита. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.	

<b>Психологическая подготовка</b>	<p>Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Средства: свободные спарринги, соревнования по восточным боевым единоборствам, соревнования по боксу, борьбе.</p> <p>Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед.</p> <p>Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.</p> <p>Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию</p>	
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>	<p>Умение провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология, терминология Вовинам Вьет во Дао. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.</p>	
<b>Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (УТ-4)</b>		
<b>ОФП</b>	<p>Падение вперед, падение назад, боковое падение, кувырок вперед, кувырок назад</p>	<p>Теория. Значение техник падения. Необходимость техник падения на занятиях боевым искусством. Знакомство с пятью видами техник падения (падение на две руки вперед, падение назад, боковое падение, кувырок вперед, кувырок назад). Способы выполнения техник падения.</p> <p>Практика. Выполнение упражнений подготовки к техникам падения.</p>
	<p>Прыжки № 1 - №5- (20 раз)</p>	<p>Теория. Различные способы прыжков.</p> <p>Практика. Выполнение прыжков на ногах пятью способами: с поочередной сменой ног, на обеих ногах, с захлестыванием голени, с поджатыми коленями и с выносом двух прямых ног. Отработка прыжков пятью способами: с поочередной сменой ног, на обеих ногах, с захлестыванием голени, с поджатыми коленями и с выносом двух прямых ног.</p>
	<p>Упражнения на выносливость, силу (40 отжиманий, 40 пресс)</p>	<p>Теория. Различные виды отжиманий и упражнения на пресс с подъемом ног и спины.</p> <p>Практика. Выполнение и отработка различных видов отжиманий и подъемов.</p>
	<p>ЧБТ (4 мин)</p>	<p>Теория. Стойка Чун БиньТан на заданное время.</p>

		Практика. Выполнение стойки Чун БиньТан на заданное время. Отработка стойки Чун БиньТань на заданное время.
<b>СФП</b>	<b>Самооборона. Методы борьбы</b>	
	Передний обхват с руками	Теория. Техника самозащиты - передний обхват с руками. Практика. Выполнение способа освобождения от переднего обхвата с руками. Отработка способа освобождения от переднего обхвата с руками.
	Передний обхват под руки	Теория. Техникoй самозащиты - передний обхват под руки. Практика. Выполнение способа освобождения от переднего обхвата под руки. Отработка способа освобождения от переднего обхвата под руки.
	Задний обхват с руками	Теория. Техникoй самозащиты - задний обхват с руками. Практика. Выполнение способа освобождения от заднего обхвата с руками. Отработка способа освобождения от заднего обхвата с руками.
	Задний обхват под руки	Теория. Техникoй самозащиты- задний обхват под руки. Практика. Выполнение способа освобождения от заднего обхвата под руки. Отработка способа освобождения от заднего обхвата под руки.
	Обхват сбоку	Теория. Техника самозащиты - обхват сбоку. Практика. Выполнение способа освобождения - обхват сбоку. Отработка способа освобождения - обхват сбоку.
	Излом руки с замком № 1	Теория. Техника самозащиты - излом руки с замком № 1. Практика. Выполнение способа освобождения - излом руки с замком № 1. Отработка способа освобождения - излом руки с замком №1.
	Излом руки с замком № 2	Теория. Техника самозащиты - излом руки с замком № 2. Практика. Выполнение способа освобождения - излом руки с замком № 2. Отработка способа освобождения - излом руки с замком № 2.
	Методы борьбы со стойки: Бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесовo сухожилие»)	Теория. Метод борьбы со стойки – бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесовo сухожилие») Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесовo сухожилие»). Отработка метода борьбы со стойки – бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесовo сухожилие»).
Бросок через спину, через	Теория. Метод борьбы со стойки - бросок через спину, через плечo с колен, из стойки.	

	плечо с колен, из стойки	Практика. Выполнение метода борьбы со стойки - бросок через спину, через плечо с колен, из стойки. Отработка метода борьбы со стойки - бросок через спину, через плечо с колен, из стойки.
	Бросок под руку	Теория. Метод борьбы со стойки - бросок под руку. Практика. Выполнение метода борьбы со стойки - бросок под руку. Отработка метода борьбы со стойки - бросок под руку.
	Передняя подножка	Теория. Метод борьбы со стойки - передняя подножка. Практика. Выполнение метода борьбы со стойки - передняя подножка. Отработка метода борьбы со стойки - передняя подножка.
<b>Формы и парные боевые методы</b>		
	Парный комплекс Удары кулаком + Защита	Теория. Способы защиты от двенадцати ударов кулаком. Разновидности блоков для выполнения защиты от двенадцати ударов кулаком. Значение блоков при выполнении защиты от двенадцати ударов кулаком. Практика. Выполнение ударов кулаком и защиты от них.
	Удары кулаком и защита, удары ногой и защита	Теория. Виды защиты от ударов кулаком. Особенности защиты от ударов кулаком. Защита от ударов ногами. Особенности защиты от ударов ногами. Практика. Выполнение ударов кулаком и защиты от них. Отработка ударов кулаком и защиты от них. Выполнение ударов ногами и защиты от них. Отработка ударов ногами и защиты от них.
	Тъен Льюк (Атака № 1, Атака № 2, Атака № 3, Атака № 4, Атака № 5)	Теория. Разновидности пяти техник атак. Практика. Выполнение пяти техник атак без партнёра. Выполнение пяти техник атак с партнёром. Выполнение пяти техник атак на снарядах. Отработка пяти техник атак в воздух без партнёра. Отработка пяти техник атак с партнёром. Отработка пяти техник атак на снарядах.
	Дон Тянь Прием ногами №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра)	Теория. Техника выполнения захвата ногами нижнего уровня № 1 (+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра). Практика. Выполнение захвата ногами нижнего уровня №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра). Отработка захвата ногами нижнего уровня №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра).
<b>Техническая подготовка</b>	<b>Комплекс базовых стоек</b>	
	Дин Тан Нянг (боковая)	Теория. Боковая передняя стойка. Техника выполнения. Боковая передняя стойка как

передняя стойка)	стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение. Техники перемещения в стойках. Выполнение боковой передней стойки. Отработка передней стойки.
Динь Тань Тхап (Низкая передняя стойка)	Теория. Низкая передняя стойкой. Техника выполнения. Низкая передняя стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение низкой передней стойки. Отработка низкой передней стойки.
Там Жак Тан (Треугольник)	Теория. Стойка - треугольник. Техника выполнения. Стойка треугольник, как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки - треугольник. Отработка стойки - треугольник.
Кунг Тиен Тан (Лук и Стрела)	Теория. Вид стойки «Лук и Стрела». Стойка «Лук и Стрела», как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки «Лук и Стрела». Отработка стойки «Лук и Стрела».
<b>Базовые удары IV уровень</b>	
Круговой удар кулаком сверху вниз (Дам Лао)	Теория. Удар сверху вниз, как удар тыльной стороной кулака сверху вниз. Техника выполнения. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара кулаком сверху вниз правой и левой рукой. Отработка удара кулаком сверху вниз правой и левой рукой.
Четвёртый удар ребром ладони вниз (Тем Бон)	Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони от себя по прямой линии, положение пальцев на себя. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони от себя по прямой линии положение пальцев на себя. Отработка ударов ребром ладони от себя по прямой линии, положение пальцев на себя.
Четвёртый удар локтём сверху вниз (Тью Бон)	Теория. Техника выполнения ударов локтём сверху вниз. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём сверху вниз. Отработка ударов локтём сверху вниз.



Обратный удар кулаком – плеть с разворота (Бат Нгык Шау)	Теория. Техника выполнения ударов тыльной частью сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов тыльной частью сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину. Отработка ударов тыльной частью сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину.
Четвёртый удар коленом (Гой Бон)	Теория. Техника выполнения удара коленом снизу вверх в прыжке. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом снизу вверх в прыжке. Отработка удара коленом снизу вверх в прыжке.
Четвёртый блок вниз (Гат Бон)	Теория. Виды защиты от нижних ударов. Практика. Выполнение защиты ребром ладони по прямой линии, от нижних ударов правой и левой рукой. Отработка защиты ребром ладони по прямой линии от нижних ударов кулаком правой и левой рукой.
Боковой удар ногой – сабля (Дап)	Теория. Удар ногой боком. Удар ребром стопы вперёд. Техника выполнения. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение прямого удара боком правой и левой ногой. Отработка удара ребром стопы вперёд.
<b>Методы борьбы в партере</b>	
Удержание со стороны головы от прохода в ноги «накрытие»	Теория. Разновидность метода, удержание со стороны головы от прохода в ноги «накрытие». Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода удержания со стороны головы от прохода в ноги «накрытие». Отработка метода удержание со стороны головы от прохода в ноги «накрытие».
Методы ухода от «накрытия»	Теория. Метод, ухода от «накрытия». Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода ухода от «накрытия». Отработка метода ухода от «накрытия».
Болевые приемы: при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона»	Теория. Методы болевого приёмов при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона». Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода болевого приёмов при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона». Отработка метода болевого приёмов при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона».

Удержание поперечное со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания	Теория. Техника выполнения удержание поперечное со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение удержания поперечного со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания. Отработка удержания поперечного со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания.
Методы от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен	Теория. Метод от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен. Отработка метода от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен.
<b>Фан Дон (контратаки)</b>	
Контратака против прямого правого удара кулаком в голову (Дам Тханг фэй)	Теория. Техника защиты первого уровня против прямого правого удара в голову. Способы выполнения защиты против прямого правого удара в голову. Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого правого удара в голову.
Контратака против прямого левого удара кулаком в голову (Дам Тханг чай)	Теория. Техника защиты первого уровня против прямого левого удара в голову. Способы выполнения защиты против прямого левого удара в голову. Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого левого удара в голову.
Контратака против бокового правого удара кулаком в голову. (Дам Мок фэй)	Теория. Техника защиты первого уровня против бокового правого удара кулаком в голову. Способы выполнения защиты против бокового правого удара кулаком в голову. Практика. Выполнение техники защиты против бокового правого удара кулаком в голову. Отработка техники защиты против бокового правого удара кулаком в голову
Контратака против бокового левого удара кулаком в голову. (Дам Мок чай)	Теория. Техника защиты первого уровня против бокового левого удара кулаком в голову. Способы выполнения защиты против бокового левого удара кулаком в голову. Практика. Выполнение техники защиты против бокового левого удара кулаком в голову. Отработка техники защиты против бокового левого удара кулаком в голову.
Контратака против кругового	Теория. Техника защиты первого уровня против правого удара кулаком в голову сверху

	правого удара кулаком в голову. (Дам Лао фэй)	вниз. Способы выполнения защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз. Практика. Выполнение техники защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз. Отработка техники защиты против правого удара ку-лаком в голову сверху вниз.
	Контратака против кругового левого удара кулаком в голову. (Дам Лао чай)	Теория. Техника защиты первого уровня против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Способы выполнения защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Практика. Выполнение техники защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Отработка техники защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов в голову. Блокировка руками, удары руками, ребром ладони, кончиками пальцев, локтем; ногами, сочетание ударов для максимальной эффективности при сражении.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих.</p>	
<b>Психологическая подготовка</b>	<p>Психология поединка.</p> <p>Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в борьбе Вьет во Дао. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Способы разрешения конфликтных ситуаций в Вьет во Дао. Психология поведения в случае проигрыша. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов.</p>	
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<p>Обучение вместе с тренером проведению разминки, заключительной части тренировочного занятия. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Теневое судейство на соревнованиях. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.</p> <p>Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.</p>	
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
<b>ОФП</b>	Турник: подтягивание 5 раз	<p>Теория. Способы выполнения упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом.</p> <p>Практика. Выполнение и отработка упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом.</p>

	Кувырок вперёд через 2 человек, высота 0,5 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м	Теория. Разновидности техник падения «кувырок вперед» через 2 человек, высота 0,5 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м. Способ выполнения техники падения «кувырок вперед» через 2 человек, высота 0,5 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м. Практика. Выполнение техники падения «кувырок вперед» через 2 человек, высота 0,5 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м. Отработка выполнения техники падения «кувырок вперед» через 2 человек, высота 0,5 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м.
	Подъём разгибом	Теория. Способы выполнения упражнения «подъём разгибом». Выполнение упражнения «подъём разгибом». Практическая часть. Отработка упражнения «подъём разгибом».
	Прыжки №1-№6 (20 раз)	Теория. Различные способы прыжков. Практика. Выполнение прыжков на ногах шестью способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени, с поджатыми коленями и с выносом двух прямых ног. Отработка прыжков шестью способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени, с поджатыми коленями и с выносом двух прямых ног.
	Упражнения на выносливость, силу (40 отжиманий)	Теория. Различные виды отжиманий и упражнения на пресс с подъёмом ног и спины. Практика. Выполнение и отработка различных видов отжиманий и подъёмов.
	ЧБТ (5 мин)	Теория. Стойка Чун Бинь Тан на заданное время. Практика. Выполнение стойки Чун Бинь Тан на заданное время. Отработка стойки Чун Бинь Тань на заданное время.
	Турник: подтягивание 8 раз, пресс 8 раз	Теория. Способы выполнения упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом. Практика. Выполнение и отработка упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом. Выполнение и отработка подъёмов прямых ног в положении в хвате на турнике.
<b>СФП</b>	<b>Самооборона. Методы борьбы</b>	
	Передний обхват с руками	Теория. Техника самозащиты - передний обхват с руками. Практика. Выполнение способа освобождения от переднего обхвата с руками. Отработка способа освобождения от переднего обхвата с руками.

Передний обхват под руки	Теория. Техникой самозащиты - передний обхват под руки. Практика. Выполнение способа освобождения от переднего обхвата под руки. Отработка способа освобождения от переднего обхвата под руки.
Задний обхват с руками	Теория. Техникой самозащиты - задний обхват с руками. Практика. Выполнение способа освобождения от заднего обхвата с руками. Отработка способа освобождения от заднего обхвата с руками.
Задний обхват под руки	Теория. Техникой самозащиты- задний обхват под руки. Практика. Выполнение способа освобождения от заднего обхвата под руки. Отработка способа освобождения от заднего обхвата под руки.
Обхват сбоку	Теория. Техника самозащиты - обхват сбоку. Практика. Выполнение способа освобождения - обхват сбоку. Отработка способа освобождения - обхват сбоку.
Излом руки с замком № 1	Теория. Техника самозащиты - излом руки с замком № 1. Практика. Выполнение способа освобождения - излом руки с замком № 1. Отработка способа освобождения - излом руки с замком №1.
Излом руки с замком № 2	Теория. Техника самозащиты - излом руки с замком № 2. Практика. Выполнение способа освобождения - излом руки с замком № 2. Отработка способа освобождения - излом руки с замком № 2.
Методы борьбы со стойки: Бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесово сухожилие»)	Теория. Метод борьбы со стойки – бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесово сухожилие») Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесово сухожилие»). Отработка метода борьбы со стойки – бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесово сухожилие»).
Бросок через спину, через плечо с колен, из стойки	Теория. Метод борьбы со стойки - бросок через спину, через плечо с колен, из стойки. Практика. Выполнение метода борьбы со стойки - бросок через спину, через плечо с колен, из стойки. Отработка метода борьбы со стойки - бросок через спину, через плечо с колен, из стойки.
Бросок под руку	Теория. Метод борьбы со стойки - бросок под руку. Практика. Выполнение метода борьбы со стойки - бросок под руку. Отработка метода борьбы со стойки - бросок под руку.

	Передняя подножка	Теория. Метод борьбы со стойки - передняя подножка. Практика. Выполнение метода борьбы со стойки - передняя подножка. Отработка метода борьбы со стойки - передняя подножка.
<b>Формы и парные боевые методы</b>		
	Парный комплекс Удары кулаком + Защита	Теория. Способы защиты от двенадцати ударов кулаком. Разновидности блоков для выполнения защиты от двенадцати ударов кулаком. Значение блоков при выполнении защиты от двенадцати ударов кулаком. Практика. Выполнение ударов кулаком и защиты от них.
	Удары кулаком и защита, удары ногой и защита	Теория. Виды защиты от ударов кулаком. Особенности защиты от ударов кулаком. Защита от ударов ногами. Особенности защиты от ударов ногами. Практика. Выполнение ударов кулаком и защиты от них. Отработка ударов кулаком и защиты от них. Выполнение ударов ногами и защиты от них. Отработка ударов ногами и защиты от них.
	Тьен Льюк (Атака № 1, Атака № 2, Атака № 3, Атака № 4, Атака № 5)	Теория. Разновидности пяти техник атак. Практика. Выполнение пяти техник атак без партнёра. Выполнение пяти техник атак с партнёром. Выполнение пяти техник атак на снарядах. Отработка пяти техник атак в воздух без партнёра. Отработка пяти техник атак с партнёром. Отработка пяти техник атак на снарядах.
	Дон Тянь Прием ногами №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра)	Теория. Техника выполнения захвата ногами нижнего уровня № 1 (+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра). Практика. Выполнение захвата ногами нижнего уровня №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра). Отработка захвата ногами нижнего уровня №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра).
<b>Техническая подготовка</b>	<b>Комплекс базовых стоек</b>	
	Дин Тан Нянг (боковая передняя стойка)	Теория. Боковая передняя стойка. Техника выполнения. Боковая передняя стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение. Техники перемещения в стойках. Выполнение боковой передней стойки. Отработка передней стойки.
	Динь Тань Тхап (Низкая передняя стойка)	Теория. Низкая передняя стойкой. Техника выполнения. Низкая передняя стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками.

		Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение низкой передней стойки. Отработка низкой передней стойки.
Там Жак Тан (Треугольник)		Теория. Стойка - треугольник. Техника выполнения. Стойка треугольник, как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки - треугольник. Отработка стойки - треугольник.
Кунг Тиен Тан (Лук и Стрела)		Теория. Вид стойки «Лук и Стрела». Стойка «Лук и Стрела», как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки «Лук и Стрела». Отработка стойки «Лук и Стрела».
<b>Базовые удары V, VI уровень</b>		
Прямой удар кулаком в корпус (Дам Тхап)		Теория. Прямой удар кулаком как ударом по прямой осевой линии к точке поражения в корпус. Техника выполнения. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение прямого удара кулаком в корпус правой и левой рукой. Отработка прямого удара кулаком в корпус правой и левой рукой.
Удар ребром ладони с разворота (Тем Шау)		Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони. от противоположного плеча с разворотом через спину. Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони .от противоположного плеча с разворотом через спину. Отработка ударов ребром ладони от противоположного плеча с разворотом через спину.
Пятый удар локтём прямой (Тью Нам)		Теория. Техника выполнения ударов локтём сбоку по прямой линии. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём сбоку по прямой линии. Отработка ударов локтём сбоку по прямой линии.
Пятый обратный удар кулаком (Дам Бат Нам)		Теория. Техника выполнения удара, сверху вниз как удар тыльной стороной кулака сверху вниз. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара кулаком сверху вниз правой и левой рукой. Отработка удара кулаком сверху вниз правой и левой рукой.
Пятый удар коленом		Теория. Удар коленом сбоку по кругу(внутри) + блок голенью. Техника выполнения.

(внутри)+блок голенью (Гой Нам)	Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом сбоку по кругу (внутри) + блок голенью. Отработка удара коленом сбоку по кругу (внутри) + блок голенью.
Передний удар пяткой ноги «хвост тигра»	Теория. Техника выполнения крючкообразного ударом ногой. Ударом ногой сбоку обратной частью пятки. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара ногой сбоку обратной частью пятки. Отработка крючкообразного удара ногой.
Защита нырками и уклонами корпусом в сторону и назад (Лун Дао)	Теория. Способы сокращения дистанции для защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад. Практика. Выполнение способов сокращения дистанции для защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад. Отработка способов сокращения дистанции для защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад. Выполнение сближения и ухода с линии атаки при выполнении защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад. Отработка сближения и ухода с линии атаки при выполнении защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад.
Шестой удар локтем вбок (Тью Сау)	Теория. Техника выполнения ударов локтём вбок по прямой линии. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём вбок по прямой линии. Отработка ударов локтём вбок по прямой линии.
Шестой удар коленом в прыжке (Гой Сау)	Теория. Техника выполнения удара коленом в прыжке. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом в прыжке. Отработка удара коленом в прыжке.
Удар ногой сверху «топор» (Да Бо Гот)	Теория. Техника выполнения удара ногой сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> обратной частью пятки. Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара ногой сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> обратной частью пятки. Отработка удара ногой сверху вниз под углом 45 <sup>0</sup> обратной частью пятки.
<b>Методы борьбы в партере</b>	
Удержание со стороны головы от	Теория. Разновидность метода, удержание со стороны головы от прохода в ноги «накрытие». Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение



прохода в ноги «накрытие»	метода удержания со стороны головы от прохода в ноги «накрытие». Отработка метода удержание со стороны головы от прохода в ноги «накрытие».
Методы ухода от «накрытия»	Теория. Метод, ухода от «накрытия». Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода ухода от «накрытия». Отработка метода ухода от «накрытия».
Болевые приемы: при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона»	Теория. Методы болевого приёмов при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона». Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода болевого приёмов при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона». Отработка метода болевого приёмов при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона».
Удержание поперечное со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания	Теория. Техника выполнения удержание поперечное со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение удержания поперечного со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания. Отработка удержания поперечного со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания.
Методы от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен	Теория. Метод от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен. Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен. Отработка метода от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен.
<b>Фан Дон (контратаки)</b>	
Контратака против прямого правого удара кулаком в голову (Дам Тханг фэй)	Теория. Техника защиты первого уровня против прямого правого удара в голову. Способы выполнения защиты против прямого правого удара в голову. Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого правого удара в голову.
Контратака против прямого левого удара кулаком в голову (Дам Тханг чай)	Теория. Техника защиты первого уровня против прямого левого удара в голову. Способы выполнения защиты против прямого левого удара в голову. Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого левого удара в голову.

	Контратака против бокового правого удара кулаком в голову. (Дам Мок фай)	Теория. Техника защиты первого уровня против бокового правого удара кулаком в голову. Способы выполнения защиты против бокового правого удара кулаком в голову. Практика. Выполнение техники защиты против бокового правого удара кулаком в голову. Отработка техники защиты против бокового правого удара кулаком в голову
	Контратака против бокового левого удара кулаком в голову. (Дам Мок чай)	Теория. Техника защиты первого уровня против бокового левого удара кулаком в голову. Способы выполнения защиты против бокового левого удара кулаком в голову. Практика. Выполнение техники защиты против бокового левого удара кулаком в голову. Отработка техники защиты против бокового левого удара кулаком в голову.
	Контратака против кругового правого удара кулаком в голову. (Дам Лао фай)	Теория. Техника защиты первого уровня против правого удара кулаком в голову сверху вниз. Способы выполнения защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз. Практика. Выполнение техники защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз. Отработка техники защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз.
	Контратака против кругового левого удара кулаком в голову. (Дам Лао чай)	Теория. Техника защиты первого уровня против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Способы выполнения защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Практика. Выполнение техники защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Отработка техники защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в голову. Болевые приемы. «Коронные приемы» обучающихся в соревновательной практике.	
<b>Психологическая подготовка</b>	Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления. Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки.	

	Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное проведение ее по заданию тренера-преподавателя. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul> <p>Теневое судейство на соревнованиях.</p>

#### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», составлен по этапам и годам спортивной подготовки для реализации вида спортивной подготовки – «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», на которую отведены часы в структуре учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план представлен в *приложении № 4* к данной Программе.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "восточное боевое единоборство" учитываются Организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Восточное боевое единоборство (ВБЕ) – официальный, аккредитованный в России вид спорта. ВБЕ включает четыре группы спортивных дисциплин – «сётокан», «кобудо», «вьет во дао» и «сито-рю».

Правила вида спорта включают личные и командные поединки: с применением защитных средств (кобудо- весовая категория); условно-контактные поединки без средств защиты («сётокан» - «кумите», «сито-рю» - «весовая категория»); поединки с имитацией оружия («кобудо» - «весовая категория»), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия («сётокан» - ката, «сито-рю» - «ката»), так и с традиционным восточным оружием («кобудо» - «ката»).

В СШ «Аллигатор» осуществляется спортивная подготовка по группе дисциплин «вьет во дао».

Вовинам - это боевое учение, созданное в 1938 году в Ханое, в Северном Вьетнаме, Мастером Нгуен Локом. Вовинам (Vovinam) означает "вьетнамское единоборство" (Vo Viet Nam), слово записано сокращенно латинскими буквами, чтобы одинаково легко читалось и легко запоминалось на любом из иностранных языков. Позднее было присоединено слово Вьет Во Дао (Viet Vo Dao), чтобы указать место возникновения этого стиля единоборства. Для борьбы Вовинам Вьет Во Дао характерны удары локтями, коленями, головой, также широко используются подсечки, подножки, броски и болевые приемы. Помимо базовых элементов техники, Вьет Во дао имеет специфическую особенность- прием «Ножницы», которые представляют собой захват противника от стоп до шеи. Различают до 20 разновидностей этого приема. В силу специфики данной спортивной дисциплины в тренировочном процессе особое внимание уделяется прыжковой акробатике, укреплению ног, а также отработке стоек и набивке ударных поверхностей рук, ног, локтей и коленей. В качестве оружия в единоборстве используются меч, сабля, шест (палка), парные ножи. Наряду с боевыми техниками, особое место занимает и духовное развитие человека через практику боевого искусства.

#### Дисциплины вида спорта «восточное боевое единоборство»

Номер-код вида спорта 118 000 1311 Я

Таблица №17

№	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
		118	001	1	8	1	1	Д
1	вьет во дао - весовая категория 40 кг	118	001	1	8	1	1	Д
2	вьет во дао - весовая категория 44 кг	118	004	1	8	1	1	Д
3	вьет во дао - весовая категория 48 кг	118	006	1	8	1	1	С
4	вьет во дао - весовая категория 51 кг	118	027	1	8	1	1	Л
5	вьет во дао - весовая категория 52 кг	118	068	1	8	1	1	Н
6	вьет во дао - весовая категория 54 кг	118	028	1	8	1	1	Л

7	вьет во дао - весовая категория 56 кг	118	069	1	8	1	1	Н
8	вьет во дао - весовая категория 56+ кг	118	070	1	8	1	1	Д
9	вьет во дао - весовая категория 57 кг	118	071	1	8	1	1	Л
10	вьет во дао - весовая категория 60 кг	118	072	1	8	1	1	Я
11	вьет во дао - весовая категория 60+ кг	118	073	1	8	1	1	Д
12	вьет во дао - весовая категория 64 кг	118	029	1	8	1	1	А
13	вьет во дао - весовая категория 64+ кг	118	074	1	8	1	1	Ю
14	вьет во дао - весовая категория 65 кг	118	075	1	8	1	1	Ж
15	вьет во дао - весовая категория 65+ кг	118	076	1	8	1	1	Ж
16	вьет во дао - весовая категория 68 кг	118	077	1	8	1	1	А
17	вьет во дао - весовая категория 72 кг	118	002	1	8	1	1	А
18	вьет во дао - весовая категория 72+ кг	118	078	1	8	1	1	Ю
19	вьет во дао - весовая категория 77	118	003	1	8	1	1	М
20	вьет во дао - весовая категория 82 кг	118	079	1	8	1	1	М
21	вьет во дао - весовая категория 90 кг	118	030	1	8	1	1	М
22	вьет во дао - весовая категория 90+ кг	118	080	1	8	1	1	М
23	вьет во дао - куэн - атака	118	005	1	8	1	1	Я
24	вьет во дао - куэн - "Дон Тян"	118	007	1	8	1	1	А
25	вьет во дао - куэн - защита	118	060	1	8	1	1	Я
26	вьет во дао - куэн - контратака	118	081	1	8	1	1	Б
27	вьет во дао - куэн - меч	118	058	1	8	1	1	Я
28	вьет во дао - куэн - предмет	118	061	1	8	1	1	М
29	вьет во дао - куэн - сабля	118	059	1	8	1	1	Л
30	вьет во дао - куэн - группа	118	082	1	8	1	1	Г
31	вьет во дао - спарринг постановочный - захваты	118	083	1	8	1	1	К
32	вьет во дао - спарринг постановочный - контратака	118	084	1	8	1	1	К
33	вьет во дао - спарринг постановочный - меч	118	085	1	8	1	1	Я
34	вьет во дао - спарринг постановочный - предмет	118	086	1	8	1	1	М

35	вьет во дао - спарринг постановочный - пара смешанная	118	087	1	8	1	1	Я
36	вьет во дао - спарринг постановочный - группа	118	088	1	8	1	1	М
37	вьет во дао - спарринг постановочный - группа - предметы	118	089	1	8	1	1	М
38	вьет во дао - спарринг постановочный - группа смешанная	118	090	1	8	1	1	Я
39	вьет во дао - спарринг постановочный - группа смешанная - предметы	118	091	1	8	1	1	Я

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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта "восточное боевое единоборство" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "восточное боевое единоборство" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;  
наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>6</sup>;

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение №5 к Программе*);

минимальное обеспечение спортивной экипировкой (*приложение №6 к Программе*);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств СШ «Аллигатор» в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта СШ «Аллигатор»;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с графиком СШ «Аллигатор».

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Таблица № 18

Должность	Количество чел.
Директор	1
Заместитель директора по методической работе	1
Заместитель директора по спортивной работе	1
Начальник методического отдела	1
Инструктор-методист	2
Тренер-преподаватель по ВБЕ (вьет во дао)	2
Врач по спортивной медицине	1
Фельдшер	1
Медицинская сестра	6

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

<sup>6</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации обеспечивается повышением квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Федерация Вовинам Вьет Во Дао в России (<http://vovinamvietvodaо.ru/>)
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2026 гг. ([minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях  
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruyy-p/>
8. «Консультант Плюс» - законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные акты ([consultant.ru](http://www.consultant.ru))
9. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

#### Литература

1. А.Е. Тарас. Вьетводао – Вовинам. От начинающего к черному поясу. Практическое пособие –изд. «Красико», Минск, 1994. (pdf)
2. Чыонг Куан Ан. Вьет Во Дао. Школа Боевых искусств Вьетнама. Пер. с вьетнамского. -К.: «Варта», 1998. -240 с. (pdf)



## Мобильные приложения

1. Мой спорт. Тренер
2. Мой спорт. Спортсмен

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Восточное боевое единоборство»  
(группа дисциплин Вовинам Вьет Во Дао)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн»											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6		9		14		20			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				3-6			
		1.	Общая физическая подготовка	<b>78</b>	33%	<b>81</b>	26%	<b>84</b>	18%	<b>109</b>	15%	<b>114</b>	11%
2.	Специальная физическая подготовка	<b>37</b>	16%	<b>53</b>	17%	<b>89</b>	19%	<b>131</b>	18%	<b>124</b>	12%		
3.	Техническая подготовка	<b>84</b>	36%	<b>124</b>	40%	<b>178</b>	38%	<b>277</b>	38%	<b>520</b>	50%		
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>28</b>	12%	<b>45</b>	14%	<b>70</b>	15%	<b>102</b>	14%	<b>94</b>	9%		
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	<b>9</b>	2%	<b>29</b>	4%	<b>42</b>	4%		
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>7</b>	3%	<b>9</b>	3%	<b>19</b>	4%	<b>36</b>	5%	<b>52</b>	5%		

7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	19	4%	44	6%	94	9%
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>		<b>312</b>		<b>468</b>		<b>728</b>		<b>1040</b>	

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5		6		9		14		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24				10-20				3-6	
		1.	Общая физическая подготовка	78	33%	81	26%	70	15%	109	15%
2.	Специальная физическая подготовка	35	15%	53	17%	94	20%	131	18%	124	12%
3.	Техническая подготовка	77	33%	118	38%	178	38%	277	38%	510	49%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	16%	45	14%	70	15%	102	14%	94	9%

5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	2%	29	4%	42	4%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3%	9	3%	28	6%	36	5%	62	6%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	2%	19	4%	44	6%	94	9%
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>		<b>312</b>		<b>468</b>		<b>728</b>		<b>1040</b>	



	(НП, УТ, ССМ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> <li>-к Международному дню Восточных единоборств</li> <li>- к Дню физкультурника</li> <li>-к Международному дню Наставника боевых искусств</li> </ul>	<p>Март Август Октябрь</p>
2.2.	Режим питания и отдыха (НП, УТ, ССМ)	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul> <p><b>Беседы с обучающимися на темы :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся;</li> <li>- режим, гигиена, спорт;</li> <li>- питание спортсмена;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- формирование культуры здорового человека;</li> <li>- о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p><b>Беседы на темы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотических качеств;</li> <li>- долг, честь и достоинство;</li> <li>- государственная символика РФ;</li> <li>- гимн Российской Федерации.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) (НП, УТ, ССМ)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (НП, УТ, ССМ)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах.	В течение года  Февраль Июнь Август  Весь период
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (НП, УТ, ССМ)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей.	В течение года  Октябрь
4.2.	<b>Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися</b>		
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями (НП, УТ, ССМ)	- проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	2 раза в год  В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	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. Обучение работе с «Запрещенным списком»		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 с получением сертификата
	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	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.



этап (этап спортивной специализации)	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
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 2/3,5 час</b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов..
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	февраль	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	10/20	март	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	10/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15/20	май-август	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	15/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30	октябрь	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	10/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/30	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 10/15 час</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	январь	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	60/90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/120	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90	май-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/90	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	90/120	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 18 час</b>			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	120	февраль-март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	апрель-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	июнь-август	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	120	сентябрь-ноябрь	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	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами "ласточкин хвост" толщина 25 мм) (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" длина 1200 мм (от 2 до 6 кг)	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири (от 16 до 32 кг)	комплект	2
9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	6
11.	Зеркало (1,6x2 м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	10
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
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

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

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