

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Луч» горда Калуги

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУ ДО СШ «Луч» г. Калуги  
В.В. Силаковский



УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом  
МБУ ДО СШ «Луч» г. Калуги  
от 27.01.2023 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«Универсальный бой»»**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 года № 1048

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 2 года

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-составители:  
тренер- преподаватель, ЗТР Волков В.А.  
Ст. инструктор-методист Лелетко А.В.

г. Калуга, 2023 г.

## Содержание

<b>I</b>	<b>Общие положения.....</b>	<b>3</b>
1.2	Цель программы.....	6
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой».....</b>	<b>7</b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы .....	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.3	Виды (формы) обучения .....	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	16
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
2.7	Планы инструкторской и судейской практики .....	26
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	29
<b>III</b>	<b>Система контроля.....</b>	<b>35</b>
3.1	Требования к результатам прохождения Программы .....	35
3.2	Оценка результатов освоения Программы .....	37
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы .....	38
3.4.	Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам .....	41
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта.....</b>	<b>48</b>
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с учетом учебно-тематического плана по каждому этапу спортивной подготовки ....	48
4.2.	Психологическая подготовка.....	100
4.3.	Объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	103
4.4.	Принципы многолетнего построения обучения .....	104
4.5.	Половозрастные особенности.....	107
4.6.	Особенности вида спорта «Универсальный бой».....	113
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Универсальный бой».....</b>	<b>116</b>
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>117</b>
6.1	Материально-технические условия реализации программы .....	117
6.2	Кадровые условия реализации Программы .....	121
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.....	122

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке универсальный бой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 № 1048<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вид спорта «Универсальный бой»

Наименование вида спорта	Номер –код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	16	000	5	4	1	1	Я		165	001	1	8	1	1	Д
Универсальный бой	5							весовая категория 28 кг							
								весовая категория 32 кг							
								весовая категория 35 кг							Ю
								весовая категория 37 кг							Д
								весовая категория 40 кг							Ю
								весовая категория 42 кг							Д
								весовая категория 45 кг							Н
								весовая категория 47 кг							Д
								весовая категория 47+ кг							Д
								весовая категория 48 кг							Б
								весовая категория 50 кг							Ю
								весовая категория 52 кг							Б
								весовая категория 52+ кг							Д
								весовая категория 55 кг							Ю
								весовая категория 55+ кг							Ю
								весовая категория 57 кг							Б
								весовая категория 60 кг							А
								весовая категория 62 кг							Д
								весовая категория 62+ кг							Д

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022г, регистрационный № 71622).

								весовая категория 63 кг	165	020	1	8	1	1	Ж
								весовая категория 65 кг	165	021	1	8	1	1	А
								весовая категория 70 кг	165	022	1	8	1	1	Я
								весовая категория 70+ кг	165	023	1	8	1	1	Н
								весовая категория 75 кг	165	024	1	8	1	1	А
								весовая категория 78 кг	165	025	1	8	1	1	Ж
								весовая категория 78+ кг	165	026	1	8	1	1	Ж
								весовая категория 80 кг	165	027	1	8	1	1	А
								весовая категория 80+ кг	165	028	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 85 кг	165	029	1	8	1	1	А
								весовая категория 90 кг	165	030	1	8	1	1	А
								весовая категория 95 кг	165	031	1	8	1	1	А
								весовая категория 95+ кг	165	032	1	8	1	1	А
								ЗМ весовая категория 62 кг	165	060	3	8	1	1	Ж
								ЗМ весовая категория 80 кг	165	061	3	8	1	1	М
								лайт-весовая категория 32 кг	165	033	1	8	1	1	Д
								лайт-весовая категория 37 кг	165	034	1	8	1	1	Д
								лайт-весовая категория 42 кг	165	035	1	8	1	1	Д
								лайт-весовая категория 45 кг	165	036	1	8	1	1	Н
								лайт-весовая категория 47 кг	165	037	1	8	1	1	Д
								лайт-весовая категория 48 кг	165	038	1	8	1	1	Б
								лайт-весовая категория 50 кг	165	039	1	8	1	1	Ю
								лайт-весовая категория 52 кг	165	040	1	8	1	1	Б
								лайт-весовая категория 52+ кг	165	041	1	8	1	1	Д
								лайт-весовая категория 55 кг	165	042	1	8	1	1	Ю
								лайт-весовая категория 57 кг	165	043	1	8	1	1	Б
								лайт-весовая категория 60 кг	165	044	1	8	1	1	А
								лайт-весовая категория 62 кг	165	045	1	8	1	1	Д
								лайт-весовая категория 62+ кг	165	046	1	8	1	1	Д
								лайт-весовая категория 63 кг	165	047	1	8	1	1	Ж
								лайт-весовая категория 65 кг	165	048	1	8	1	1	А

								лайт-весовая категория 70 кг	165	049	1	8	1	1	Я
								лайт-весовая категория 70+ кг	165	050	1	8	1	1	Н
								лайт-весовая категория 75 кг	165	051	1	8	1	1	А
								лайт-весовая категория 78 кг	165	052	1	8	1	1	Ж
								лайт-весовая категория 78+ кг	165	053	1	8	1	1	Ж
								лайт-весовая категория 80 кг	165	054	1	8	1	1	А
								лайт-весовая категория 80+ кг	165	055	1	8	1	1	Ю
								лайт-весовая категория 85 кг	165	056	1	8	1	1	А
								лайт-весовая категория 90 кг	165	057	1	8	1	1	А
								лайт-весовая категория 95 кг	165	058	1	8	1	1	А
								лайт-весовая категория 95+ кг	165	059	1	8	1	1	А

Программа разработана МБУ ДО СШ «Луч» г. Калуги (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1048, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации Минспорта Российской Федерации от 11.08.2023г. № АМ-02-09/13180 «По организации деятельности организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

**1.2. 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, а также направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в универсальном бою;

- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по образовательным программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовленности занимающихся в соответствии с задачами этапов обучения по программе.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой»**

Универсальный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Универсальный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр". Этот вид спорта, изначально возникнув как военно-прикладной, стал достаточно популярным не только в силовых структурах различных стран, но и в мире. В настоящее время членами Международной любительской федерации Универсальный бой (Unifight) являются 32 страны, проведено 15 Чемпионатов мира, в которых принимали участие спортсмены из 35 стран мира.

С 2008 года ежегодно проводятся всероссийские и международные соревнования по «Универсальному Бою» среди детей 10-11 и 12-13 лет (лайт-унифайт). Регулярные тренировки и соревнования позволяют достичь хороших результатов среди детей, подростков и молодежи, приобщить их к здоровому образу жизни, улучшить их активный отдых. Ежегодно проводятся Первенства России, Европы и Мира среди юношей и девушек 14-15, 16-17 лет (по правилам лайт - унифайт и классический унифайт), Первенства России, Европы и Мира среди юниоров и юниорок 18-20 лет (по правилам лайт - унифайт и классический унифайт), Чемпионаты Европы, Азии и Мира среди мужчин и женщин (по правилам лайт - унифайт и классический унифайт).

Универсальный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом универсальный бой - это комплексный вид единоборства, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножа, стрельбу и рукопашный бой. Отличительными особенностями универсального боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов

(стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Как вид спорта, универсальный бой характеризуется сложно-составным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники прохождения полосы препятствия, техники выполнения ударов руками и ногами, техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и не циклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в Организации предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	14-27

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-19
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	16	3-5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2-3

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируется учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (*пп. 4.1. Приказа № 634*);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Универсальный бой» (*п.36 и п. 42 Приказа № 1144н*).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (*пп.4.2. Приказа № 634*).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного ФССП по виду спорта (*пп.4.3. Приказа № 634*).

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования Спортивного мастерства	Этап Высшего Спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

Программа рассчитана на 52 недели, учебно-тренировочный процесс ведется 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 более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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

Учебно-тренировочные занятия: очные, очно-дистанционные, групповые, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;
- на этапе высшего 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 (*пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) 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; *(п. 3. 7. Приказа № 634).*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности *(п. 3.8 Приказ № 634).*

Учебно- тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) *(п. 39 Приказа № 999).*

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице ниже.

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий		-	-

	в каникулярный период	в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация 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, но не более 3 -кратного численного состава команды (от количества категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «универсальный бой» (с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

### **Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п.5 главы III ФССП по виду спорта).

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ*).

### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пн. 3.4 Приказа № 634*).

Индивидуальное планирование подготовки спортсменов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке Программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности обучающихся (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности обучающегося. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится

конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле представлен в таблице ниже.

№п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

## 2.4.

### Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений № 2 «Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		10-20		3-6	2-4
		1.	Общая физическая подготовка	75	105	60	62
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	163	205	221	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	25	43	72	83
4.	Техническая подготовка	105	141	211	262	380	470
5.	Тактическая подготовка	2	4	10	20	30	31
6.	Теоретическая подготовка	2	4	15	10	15	10
7.	Психологическая подготовка	2	3	5	7	7	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	3	7	22
9.	Инструкторская практика	-	3	2	3	10	10
10.	Судейская практика	-	3	3	3	7	10

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	14	15
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	3	3	14	15
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указан при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) *(пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пн. 3.1 Приказа № 634)*.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пн. 3.2 Приказа № 634)*.

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия *(п.3.3 Приказа № 634)*.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы добавить**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры *(п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

План воспитательной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, научную, творческую, исследовательскую работу, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих мероприятий, план организации встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта.

План воспитательной работы включает направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; патриотичности, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <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>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>3. 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 регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<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;
		В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ*).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (*п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. 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.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их

производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### План мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за

			антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
совершенствования спортивного мастерства и высшего	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Одной из задач Организации является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по универсальному бою.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся УТ должны овладеть принятой в универсальном бою терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов

самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание надо уделять анализу соревнований. Спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Тренировочный этап 1-3 годы обучения:

1. Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.
2. Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приёмам боя.
3. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований (в роли помощника тренера).

Тренировочный этап 4-5 года обучения:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту.
2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).
3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.
4. Составление положения соревнований.
5. Оформление судейской документации.
6. Изучение особенностей судейства соревнований по универсальному бою.
7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Этапы ССМ и ВСМ:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту. Составление учебно-тренировочного сбора.
2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).
3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.
4. Составление положения соревнований.
5. Оформление судейской документации.
6. Изучение особенностей судейства соревнований по универсальному бою.
7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		

Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

### *Педагогические средства восстановления*

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у каратистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например, понедельник -

развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности каратистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

#### *Психологические средства восстановления*

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья

спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**Учебно-тренировочный этап (до 3 лет обучения)** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питание. Витаминизация.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет обучения)** - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТ 1-го -3-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные

упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

#### Примерные комплексы основных средств восстановления

##### 1. После утренней зарядки:

Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

## 2. После тренировочных нагрузок:

Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;
- сауна, массаж;
- сауна, бассейн.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев

Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (*п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (*п. 8 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (*п. 36 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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:

##### **1. На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «универсальный бой»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения;

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).

##### **2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «универсальный бой» 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 «универсальный бой»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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 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.

### 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 «универсальный бой»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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.

### 4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

показывать (подтверждать) результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года.

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (*п.5 Приказ № 634*).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (*п. 5 Приказа № 634*).

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося СШ осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (*п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ*).

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Универсальный бой» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п. 2 главы II ФССП по виду спорта).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «универсальный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,0	6,0	4,8	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.00	6.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2		4	
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее		не менее	
				9		12
<b>2.. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Подъем туловища, лежа на спине, (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			6	5	8	7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «универсальный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девуши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с		не более
1.2.	Бег на 1500 м	мин,с		не более
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	80	не более 9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
	подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Подъем туловища лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			9	7
2.3.	Лазание по канату (4 м)	количество раз	не менее	
			3	1
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 20 с)	количество раз		не менее
			5	3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и  
зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«универсальный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			13.00	15.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	20
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	6
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 20 с)	количество раз	не менее	
			16	10
2.2.	Подъем туловища, лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			12	12
2.3.	Лазание по канату без помощи ног (4 м)	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	лазание по канату без посторонней помощи (4 м)	количество раз	не менее	
			-	2
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			10	5
2.6.	Удары руками по мешку (за 10 с)	количество раз	20	не менее 18
2.7.	Приседание со штангой (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			8	4
2.8.	Жим лежа не менее (105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.9.	Жим лежа не менее (85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

### 3.4. Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам

#### ЭТАП III

1. В каком году был основан «универсальный бой»?

а. 1996 \*

б. 1987

в. 1969

2. Один из первых основателей

а. С.П. Королев

б. С.Н. Новиков \*

в. В.Ф. Дроздов

3. Сколько этапов включает в себя вид спорта

а. 2\*

б. 4

в. 3

4. С какого возраста разрешено участвовать в юношеских чемпионатах Европы и мира?

а. 12 лет

б. 10\*лет

в. 11 лет

5. Совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи движений, называется

а. комплексный подход

б. развивающие упражнения

в. основой техники двигательного действия\*

6. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики заканчивается

а. активными упражнениями

б. спокойной ходьбой, дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление мышц\*

в. игрой

7. Какие цвета формы используют для выступления на соревнованиях по универсальному бою?

- а. белый и синий
- б. черный и красный
- в. синий и красный\*

8. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности – это

- а. гибкость
- б. ловкость
- в. выносливость\*

9. Какой вес ножа для метания допускается на соревнованиях в универсальном бое?

- а. 150 гр
- б. 200 гр\*
- в. 250 гр

10. Сколько длится учебно-тренировочный этап в обучении универсального боя?

- а. 5 лет \*
- б. 4 года
- в. 3-4 года

## **ЭТАП УТ**

1. Отрасль психологической науки, изучающая особенности проявления и развития психики человека в различные возрастные периоды, – это

- а. возрастная психология\*
- б. педагогические принципы
- в. педагогические приемы

2. Способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы – это выносливость

- а. к статическим усилиям\*
- б. к статическим условиям
- в. к статистическим усилиям

3. Какой размер имеет ринг?

- а. 9х9 м\*

б. 5x8 м

в. 6x6 м

4. Правила «священного мирного праздника» Олимпийских игр были начертаны на

а. медном диске\*

б. глиняной чаше

в. пергаменте

5. Питание, при котором организм спортсмена получает адекватное количество каждого из различных питательных веществ, необходимых ему для выполнения своих функций, восстановления тканей и роста, называется

а индивидуальным

б рациональным \*

в сбалансированным

6. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий – это:

а. гибкость

б. сила\*

в. ловкость

7. Сколько судей оценивают действия бойцов на ринге?

а 5

б 3\*

в 2

8. Состояние сильного психического напряжения всех функциональных систем организма в экстремальных условиях труда и обитания – это

а. стресс\*

б. рефлекс

в. психоз

9. Длина дистанции (полосы препятствий):

а. 60 м \*

б. 40 м

в. 80 м

10. Основным строительным материалом для всех органов и тканей организма являются

- а. Белки\*
- б. Углеводы
- в. Жиры

## **ССМ**

1. Соревнования, для участников старше 13 лет, по универсальному бою проводятся по системе:

- а. смешанной
- б. олимпийской \*
- в. круговой

2. «Процесс и результат освоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности», – это

- а. социализация \*
- б. персонализация
- в. коллективизация

3. Сколько попыток дается на преодоление каждого препятствия?

- а. 3\*
- б. 1
- в. 2

4. Условия допуска участников к соревнованиям, их спортивная принадлежность, квалификация и возраст, а также перечень представляемых на мандатную комиссию документов оговариваются:

- а. Положением соревнований\*
- б. Командой участника
- в. Правилами соревнований

5. Абсолютное первенство по универсальному бою проводится:

- а. только для взрослых\*
- б. юноши/ Девушки старшего возраста (16-17 лет)
- в. без учета весовой категории

6. Какое расстояние до мишени при стрельбе в универсальном бое?

- а. 5 м\*
- б. 10 м
- в. 12 м

7. Суточная норма потребления углеводов для спортсменов на 1 кг массы тела составляет:

- а. 100 г
- б. 4-5 г и более
- в. 8-10 г и более\*

8. Сколько секунд дается участнику соревнований по универсальному бою во втором этапе соревнований?

- а. не более 2-х\*
- б. 2-3
- в. 1

9. Сколько попыток предоставляется участнику на полосе препятствий?

- а. 3\*
- б. 4
- в. 5

10. Какое количество спаррингов разрешено проводить парам на ринге в универсальном бою?

- а. 5
- б. 4\*
- в. 3

### **ВСМ**

1. При разнице во сколько секунд бойцу присуждается чистая победа при прохождении полосы препятствий в универсальном бою?

- а. 40
- б. 30\*
- в. 10

2. Размер печаток допустимый на соревнованиях по универсальному бою для бойцов 14-15 лет

- а. 10 унций\*
- б. 12 унций
- в. 8 унций

3. Сколько этапов содержит программа спортивной подготовки по универсальному бою?

- а. 5
- б. 4\*
- в. 10

4. Какие виды спортивных соревнований обязательны в программе по универсальному бою?

- а. Контрольные, отборочные, основные\*
- б. отборочные, основные
- в. только контрольные

5. Какой уровень спортивной квалификации должен иметь спортсмен для зачисления и обучения в группе ВСМ спортивной подготовке?

- а. КМС
- б. МС\*
- в. не имеет значения

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой» утвержден:

- а. Приказом Министерства спорта РФ \*
- б. Приказом Министерства Просвещения РФ
- в. Министерством Юстиции РФ

7. К нормативам специальной физической подготовки для зачисления на в группы ВСМ относятся:

- а. Бег 1000 м
- б. Бег 100 м
- в. Лазанье по канату\*

8. Какой вес ножа для метания допускается на соревнованиях в универсальном бое?

- а. 150 гр
- б. 200 гр\*
- в. 250 гр

9. Сергей Павлович Новиков первооснователь универсального боя имел спортивное звание?

- а. чемпион мира по самбо
- б. олимпийский чемпион по дзюдо\*
- в. победитель Евросоюза по дзюдо

10. Какое количество спаррингов разрешено проводить парам на ринге в универсальном бою?

а. 5

б. 4\*

в. 3

«\*»- обозначение правильного ответа

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

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

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВЫЙ ГОД** **(4,5 часов в неделю, 234 часа в год)**

Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки первого года см. в таблицах № 1-2

Основной целью занятий на этапе начальной подготовки первого года является: утверждение в выборе спортивной специализации – универсальный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие спортсмена;
- постановка техники универсального боя;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий универсальным боем.

Основные методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая школа техники универсального боя;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основной формой тренировочного процесса являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях по ОФП.

Таблица №1

Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки (НП) 1-ый год (4,5 часов в неделю)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
Теоретическая и психологическая подготовка													
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	1												1
Режим. Гигиена. Закаливание и питание спортсмена.		1											1
Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена			1										1
Моральная и психологическая подготовка бойца				1									1
Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем					1								1
Правила соревнований по универсальному бою						1							1
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>6</b>
Общая физическая подготовка													
Общая физическая подготовка	14	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	172
Технико-тактическая подготовка		4	4	4	4	5	5	5	5	5	5		46
Участие в соревнованиях	Соревнования по ОФП												
Приемные и переводные испытания												10	10
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Врачебный и медицинский контроль	Вне сетки часов												
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>228</b>									
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>234</b>

Таблица №2

Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки (НП) 1-ый год (6 часов в неделю)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
	<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>												
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	1												1
Режим. Гигиена. Закаливание и питание спортсмена.		1											1
Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена			1										1
Моральная и психологическая подготовка бойца				1									1
Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем					1								1
Правила соревнований по универсальному бою						1							1
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>6</b>
<b>ОФП с элементами СФП:</b>													
	14	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	172
а) развитие общей силы и выносливости;	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
б) развитие гибкости, подвижности в суставах, растяжка	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	45
в) элементы акробатики и самостраховка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	31
<b>Технико-тактическая подготовка:</b>													
		4	4	4	4	5	5	5	5	5	5		46
а) изучение базовых движений (стойки, перемещения)		4	2	1	1								8
б) изучение ударов руками			2							1	1		4

в) постановка ударов ногами			1							1	1		3	
г) постановка борьбы в партере (удержания и защита от них)			1	1	1	1	1	1	1				6	
д) постановка бросковой техники (подсечки, зацепы, подножки) ; защита от бросков (подсечки, зацепы, подножки)					1	1	1	1	1				4 3	
е) постановка комбинаций ударов: -простейшие серии ударов руками; -комбинации ударов руками и ногами			1 1		5 9									
ж) постановка защитных действий: -челнок, уклоны, нырки; -блоки, сбивы, подставки; -элементарные комбинации (защита - атака, атака - защита)					1		1		1	1	1	1	1 1 5	
Участие в соревнованиях	Соревнований по ОФП													
Приемные и переводные испытания													10	10
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов													
Врачебный и медицинский контроль	Вне сетки часов													
<b>ИТОГО часов:</b>	14	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	24	228	
<b>ВСЕГО часов:</b>	15	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	24	234	

### **Основные направления тренировки.**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для универсального боя. На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 10-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в универсальном бое. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники универсального боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

### **Особенности занятий.**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Тренировка основам техники целесообразно проводить в облегченных

условиях.

В первый год тренировок одной из задач является овладение основами техники универсального боя. При этом тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между тренировками не должен превышать трех дней. Тренировку каждого технического действия или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность выполнения упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы представлены ниже).

### **Методика контроля.**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче нормативов на промежуточных этапах.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### **Теоретическая и психологическая подготовка. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в универсальном бою. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и

соревнованиях по универсальному бою и другим видам единоборств.

### **Режим. Гигиена. Закаливание и питание спортсмена.**

Режим учебы и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

### **Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена.**

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.

### **Моральная и психологическая подготовка бойца.**

Спортивный характер и его контроль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

### **Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем.**

Спортивная одежда и обувь бойца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по универсальному бою. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

### **Правила соревнований по универсальному бою.**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

### **Практические занятия.**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, регбол.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся универсальным боем. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

#### ***Практические занятия.***

##### ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

##### ***Упражнения для развития быстроты:***

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

##### ***Упражнения для развития ловкости:***

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

##### ***Упражнения для развития гибкости.***

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

##### ***Упражнения для развития выносливости:***

Многочисленные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

#### **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики на тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

***Практические задания.***

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью.

Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника универсального боя.

Изучение стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Изучение классических передвижений в стойках.

Изучение прямого удара рукой.

Изучение техники ударов ногами: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях.

Изучение техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении.

Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки.

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.

Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОЙ ГОД**

**(6 часов в неделю, 312 часов в год).**

Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки второго года см. в таблицах № 3-4.

***Основные методы, задачи, средства тренировок*** совпадают с 1-ым годом. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха.

При этом процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз. Тренировку каждого технического действия нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Таблица №3

## Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки (НП) 2-ой год (6 часов в неделю)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
<b>Теоретическая подготовка и психологическая подготовка</b>													
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	2												2
Гигиена, закаливание питание и режим бойца.						1		1					2
Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена			1				1						2
Моральная и психологическая подготовка бойца		1		1									2
Физическая подготовка бойца			1		1								2
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж				1		1							2
Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем							1		1				2
Правила соревнований по универсальному бою		1						1					2
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>				<b>16</b>
Общая физическая подготовка	12	13	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	146
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	50
Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	92
Участие в соревнованиях	Календарный план мероприятий. Соревнований по ОФП												
Приемные и переводные испытания												8	8
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Врачебный и медицинский контроль													
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>296</b>
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица №4

Годовой план-график распределения тренировочных часов группы начальной подготовки (НП) 2-ой год (6 часов в неделю)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
	Теоретическая и психологическая подготовка												
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	2												2
Гигиена, закаливание питание и режим бойца.						1		1					2
Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена			1				1						2
Моральная и психологическая подготовка бойца		1		1									2
Физическая подготовка бойца			1		1								2
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж				1		1							2
Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем							1		1				2
Правила соревнований по универсальному бою		1						1					2
<b>ИТОГО часов:</b>	2	2	2	2	1	2	2	2	1				<b>16</b>

<b>ОФП:</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>146</b>	
а) развитие общей силы и выносливости;	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	124	
б) подвижные игры, эстафеты;	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
в) упражнения на гимнастических снарядах.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	
<b>СФП:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	
а) развитие гибкости, подвижности в суставах, растяжка;	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	25	
б) элементы акробатики, страховка и самостраховка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	25	
<b>Технико-тактическая подготовка:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>92</b>	
а) удары руками в различные уровни (голова, корпус);	2	2				1		1		1			7	
б) удары ногами (прямо, сбоку, круговые, маховые);	2	2			1		1			1			7	
в) комбинации ударов;	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	20	
г) изучение борьбы в партере (удержания и защита от них)			2	2	2	2	1	1	2	2	2		16	
д) изучение бросковой техники: (ч/з бедро, плечо, подхватом)			2	2	2	2	1	1	2	1	2		15	
е) защита от бросков (ч/з бедро, плечо, подхватом)					1	1	1	1	1		2		7	
ж) отработка защитных действий:														
-от ударов руками;	1	1	1	1		1		1		1		1	8	
-от ударов ногами;	1	1	1	1	1		1		1	1		1	9	
з) ознакомление с элементами полосы препятствий и их расположением на дистанции.							1	1			1		3	
Участие в соревнованиях	Соревнований по ОФП													
Приемные и переводные испытания													8	8
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов													
Врачебный и медицинский контроль	Вне сетки часов													
<b>ИТОГО часов:</b>	24	25	24	24	24	24	25	25	25	25	25	18	296	
<b>ВСЕГО часов:</b>	26	27	26	26	25	26	27	27	26	25	25	26	312	

## **Теоретическая и психологическая подготовка.**

### **Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях УБ.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в универсальном бою. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по универсальному бою и другим видам единоборств.

### **Гигиена, закаливание, питание и режим бойца.**

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

### **Влияние занятий УБ на строение и функции организма спортсмена.**

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.

### **Моральная и психологическая подготовка бойца.**

Спортивный характер и его контроль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

### **Физическая подготовка бойца.**

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии бойца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств бойца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.**

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

### **Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем.**

Оборудование залов для занятий универсальным боем. Место проведения поединков и тренировочных занятий, его размеры и эксплуатация.

### **Правила соревнований по универсальному бою.**

Соревнования по универсальному бою, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьёвка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение спортсменов в начале и конце схватки, поединка. Действие бойца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещённые приёмы. Результаты схваток, поединков и оценка их классификационными очками.

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

***Практические занятия.***

Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

***О Ф П – практические занятия***

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

***Спортивные игры:*** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

***Подвижные игры:*** «пятнашки», «костёр», «русская лапта», различные эстафеты с предметами.

***С Ф П – практические занятия***

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

***Упражнения для развития силы.*** Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера.

Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

***Упражнения для развития ловкости.*** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

***Упражнения для развития гибкости.*** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс,

на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики бойца универсального боя.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

**Практические занятия.**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний. Бросок через бедро. Бросок через плечо. Подхват под одну и две ноги.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

Ознакомление с элементами полосы препятствий и их расположением на дистанции.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**  
**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**  
**1-ый и 2-ой, 3-ий год обучения**  
**(8 часов в неделю, 416 часа в год)**

Годовые план-графики распределения часов групп спортивной специализации первого и второго года см. в таблицах № 5-6

**Основные задачи:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико- тактических навыков и приемов.

**Основные показатели данного периода:**

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

**Врачебный контроль.**

- Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.
- Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит.
- Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке.
- Меры предупреждения перетренировки.
- Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях.
- Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

Таблица №5

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов тренировочной группы (ТГ) 1-3 годы (8 часов в неделю)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>													
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	2	2											4
Гигиена, закаливание питание и режим бойца.			1			1				1			3
Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена				1			1				1		3
Моральная и психологическая подготовка бойца					1			1				1	3
Физическая подготовка бойца				1		1			1				3
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж					1		1			1			3
Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем			1					1			1		3
Правила соревнований по универсальному бою									1	1		1	3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
<b>Правила поведения в спортивном зале</b>													
Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	8	<b>97</b>
Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	7	6	6	6	6	<b>86</b>
Технико-тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	<b>168</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2		<b>25</b>
Приёмные и переводные испытания												12	<b>12</b>
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Врачебный и медицинский контроль													
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>391</b>
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>416</b>



г) отработка защитных действий на ближней, средней и дальней дистанции	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
д) изучение борьбы в партере (удержания и защита от них)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
е) изучение бросковой техники: (ч/з спину, прогибом, подсады, отхваты)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
з) защита от бросков (ч/з спину, прогибом, подсады, отхваты)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
и) комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
к) ознакомление с элементами полосы препятствий и их расположением на дистанции.	2	2	2										6
л) Изучение способов преодоления препятствий и совершенствование в технике их преодоления:	1	1	1	1	1	1							6
• лабиринт	1	1	1	1	1	1							6
• забор		1	1		1			1					4
• бревно (бум)				1				1					2
• ручная (горизонтальная) лестница						1		1					2
• горизонтальная труба		1	1	1	1	1	1						6
• наклонная сетка с канатом													
м) Изучение основ техники стрельбы и метания ножа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3			12
н) Комплексные тренировки в преодолении группы препятствий:													
• старт-лабиринт – забор								1	1				2
• забор- бревно (бум)– ручная (горизонтальная) лестница								1	1				2
• труба-стрельба-метание ножа								1	1				2
• метание ножа-бум-сетка (лаз в сетке), канат								2	2				4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2		25
Приёмные и переводные испытания												12	12
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Врачебный и медицинский контроль	Вне сетки часов												

<b>ИТОГО часов:</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>391</b>
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>416</b>

### **Правила соревнований.**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер ринга (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

### **Практические занятия.**

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

### **Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки.**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

### **Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

#### ***ОФП – практические занятия.***

***Общеразвивающие упражнения.*** Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

***Спортивные игры:*** футбол, регбол, регби.

***Подвижные игры:*** «разведчики», «перестрелка», «пятнашки» и др.

#### ***СФП – практические занятия.***

***Упражнения для развития быстроты:*** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.

Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

***Упражнение для развития силы:*** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных

положений в упоре лежа. Упражнение «склёпка», «складка». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

**Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

**Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием универсального боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

### **Практические занятия.**

- Повторение и совершенствование ранее изученного материала.
- Атакующие стойки, тоже в движении.
- Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции.
- Атакующие действия руками в парах.
- Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.
- Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и сразворота.
- Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты.
- Комбинированная техника рук и ног.

- Отработка упреждающих и встречных ударов.
- Изучение технике подсечек.
- Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.
- Ложные атаки с вызовом встречной атаки.
- Условные спарринги. Учебные и соревновательные бои.
- Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты). Болевые и удушающие приемы и защита от них.
- Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.
- Изучение способов преодоления препятствий и совершенствование в технике их преодоления: лабиринт, забор, бревно (бум), ручная (горизонтальная) лестница, горизонтальная труба, наклонная сетка с канатом.
- Изучение основ техники стрельбы и метания ножа.
- Комплексные тренировки в преодолении группы препятствий: старт-лабиринт – забор; забор-труба – стрельба; труба-стрельба-метание ножа; метание ножа-бум-сетка (лаз на сетке), канат.
- Тренировки в преодолении полосы препятствий в целом (+стрельба и метание ножа).
- Контрольное преодоление полосы препятствий (на время).

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**4- 5-ый года**

**(12 часов в неделю, 624 часов в год)**

Примерный план тренировочных занятий на данном этапе представлен в таблице № 7-8.

**Основными задачами данного этапа являются:**

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

**Основы методики тренировок.**

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

**Инструкторская практика.**

- Формирование и совершенствование двигательных навыков.
- Отработка приемов. Подводящие упражнения.
- Последовательность тренировочного процесса.
- Основная форма организации и проведения тренировочных занятий.
- Типы занятий: тренировочное и контрольное.

- Структура занятий.
- Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в тренировочных боях и соревнованиях.

### **Практические занятия.**

- Инструкторская практика.
- Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером.
- Организация и методика проведения парных упражнений.
- Совершенствование техники в учебных боях.

Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению

Таблица №7

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов тренировочных групп (ТГ) 4-ий - 5-ый год (12 часов в неделю)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>													
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	1												1
Гигиена, закаливание питание и режим бойца.		1											1
Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	1		1		1								3
Моральная и психологическая подготовка бойца		1		1		1		1		1			5
Физическая подготовка бойца	1		1		1						1		4
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж		1		1						1		1	4
Основы техники и тактики универсального боя			1		1		1		1				4
Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем				1		1		1				1	4
Правила соревнований по универсальному бою							1		1		1		3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>29</b>						
<b>Правила поведения в спортивном зале</b>													
Общая физическая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	14	13	13	13	12	<b>184</b>
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16	14	<b>168</b>
Технико-тактическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	25	26	26	25	23	<b>200</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Приёмные и переводные испытания												7	7
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Врачебный и медицинский контроль													
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>595</b>
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>624</b>





Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов													
Врачебный и медицинский контроль														
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>595</b>	
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>624</b>	

## **Планирование и построение спортивной тренировки.**

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой

– основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

### ***Практические занятия***

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

### **Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

### ***Практические занятия.***

- Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч).
- Сложные финты, с последующей атакой противника.
- Изменение ритма боя, использование рваного темпа.
- Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.
- Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.
- Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.
- Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков.
- Болевые и удушающие приемы.
- Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

- Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием.
- Контратаки с отходом и сближением.
- Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами.
- Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.
- Захват инициативы.
- Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок.
- Тактика боя у канатов. Если противник ведет в счете.
- Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д.
- Тактика ведения боя в последние 30 секунд.
- Изучение способов преодоления препятствий и совершенствование в технике их преодоления: лабиринт, забор, бревно (бум), ручная (горизонтальная) лестница, горизонтальная труба, наклонная сетка с канатом.
- Изучение основ техники стрельбы и метания ножа.
- Комплексные тренировки в преодолении группы препятствий: старт-лабиринт – забор; забор-труба – стрельба; труба-стрельба-метание ножа; метание ножа-бум-сетка (лаз на сетке), канат.
- Тренировки в преодолении полосы препятствий в целом (со стрельбой и метанием ножа).
- Контрольное преодоление полосы препятствий (на время).

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ** **СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** **(16 часов в неделю 832 часа в год)**

Примерный план тренировок на данном этапе представлен в таблицах № 9-10. Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

**Основными задачами данного этапа являются:**

- Совершенствование специальной физической подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства
- Совершенствование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний
- Отбор в состав сборной области и РФ

**Планирование и контроль спортивной тренировки.**

- Сущность и назначения планирования, его виды.
- Планирование нагрузки в макро и микроциклах.
- Нормативы по видам подготовки.
- Составление индивидуальных планов подготовки.
- Учет в спортивной тренировке.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом, систематический врачебный контроль. Измерения и тестирование во время тренировок и во время восстановления.
- Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы.
- Учетная карта с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

## **Восстановительные средства и мероприятия.**

### ***Основные группы восстановительных средств:***

- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Универсальный бой – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, вовремя и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах.

### **Инструкторская и судейская практика.**

- Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.
- Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока.

Принимать участие в судействе соревнований (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.



Общая физическая подготовка	12	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	10	<b>150</b>
Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	21	20	10	10	10	17	<b>220</b>
Технико-тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	28	28	17	<b>343</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	<b>66</b>
Приёмные и переводные испытания												16	<b>16</b>
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Врачебный и медицинский контроль													
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>795</b>
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

Таблица №10

Годовой план-график распределения учебных часов групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (16 часов в неделю).

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>													
Физическая культура и спорт в России			1	1									2
Спортивные единоборства в России	1												1
Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена				1	1		1						3
Гигиена, закаливание питание и режим бойца.					1								1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	1	1											2
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж						1	1						2
Основы техники и тактики универсального боя						1		1	1				3
Основы техники и тактики универсального боя								1	1	1	1	1	5
Моральная и психологическая подготовка бойца											1	1	2
Физическая подготовка бойца	1											1	2
Периодизация спортивной тренировки в универсальном бое											1		1
Планирование и контроль тренировки бойца										1			1
Правила соревнований по универсальному бою	1	1	1										3
Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем										1			1
Просмотр и анализ соревнований				1	1	1	1	1	1				6
Установки перед соревнованием		1	1										2
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>37</b>										
<b>ОФП:</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>150</b>
а) развитие общей силы и выносливости с отягощениями;	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
б) подвижные игры, эстафеты;	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
в) упражнения на гимнастических снарядах.	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
<b>СФП:</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>220</b>							
а) развитие скоростно-силовых качеств	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	90

б) развитие гибкости, подвижности в суставах, растяжка;	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	68
в) элементы акробатики, страховка и само страховка.	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	62
<b>Технико-тактическая подготовка:</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>343</b>
а) Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	46
б) переход от ударной техники к борцовской и наоборот	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
в) Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	38
д) Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	58
е). Сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	58
з). Отработка и совершенствование коронных приёмов и комбинаций.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
и) Изучение способов преодоления препятствий и совершенствование в технике их преодоления:													
• лабиринт	1	1	1	1	1	1	1				1	1	8
• забор	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	10
• бревно (бум)	1	1	1	1					1	1			6
• ручная (горизонтальная) лестница	1	1	1	1			1	1					6
• горизонтальная труба	1	1	1		1	1	1	1	1				8
• наклонная сетка с канатом			1	1		1	1	1	1	1		3	10
к) Изучение основ и совершенствование техники стрельбы и метания ножа	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
л) Комплексные тренировки в преодолении группы препятствий:													
• старт-лабиринт – забор	1	1	1	1	1	1							6
• бум-ручная (горизонтальная) лестница – труба					1		1	1	1	1	1		6
• труба-стрельба-метание ножа			1					1	1	1	1	1	6
• метание ножа-бум-сетка (лаз на сетке), канат					1	1	1	1	1	1	1	1	8
м) Тренировки в преодолении полосы препятствий в целом (со стрельбой и метанием ножа)	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
н) Контрольное преодоление полосы препятствий (на время)		1					1				1		3
о) Соревнования по преодолению полосы препятствий				1	1	1		1	1				5

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	66
Приёмные и переводные испытания												16	16
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Врачебный и медицинский контроль													
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>795</b>
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

### **Общая и специальная физическая (ОФП и СФП) подготовка.**

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

#### ***ОФП-практические занятия.***

На данном этапе (СС) ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

#### **Увеличение мышечной массы:**

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.
- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание

«пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

#### **Развитие способности проявлять силу в различных движениях:**

- упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю.
- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю. ***Упражнения на ловкость и координацию.***
- Кувырки, перекаты, вращения.
- Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов.
- Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки.
- Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

#### ***Упражнения на выносливость.***

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)

#### ***Упражнения на гибкость.***

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

#### **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

- Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках.
- Выведение на коронный прием.

- Переход от ударной к борцовской технике и наоборот.
- Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках.
- Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях.
- Выведение на подсечку или бросок.
- Подсечки в разноименной стойке.
- Бросковая техника на ближней дистанции.
- Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.

**Интегральная тренировка:** тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

**Работа 2 и 3 номером:**

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием
- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

**Интервальный метод:**

В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе:

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
- выполнение заданий на укороченной площадке
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.
- совершенствование техники преодоления препятствий: лабиринт, забор, бревно (бум), ручная (горизонтальная) лестница, горизонтальная труба, наклонная сетка с канатом.
- совершенствование техники стрельбы и метания ножа.
- комплексные тренировки в преодолении группы препятствий: старт-лабиринт – забор; забор-труба – стрельба; труба-стрельба-метание ножа; метание ножа-бум-сетка (лаз на сетке), канат.
- тренировки в преодолении полосы препятствий в целом (со стрельбой и метанием ножа).
- контрольное преодоление полосы препятствий (на время).

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
**ВСЬ ПЕРИОД**  
**(20 часов в неделю 1040 часов в год)**

**Примерный план учебно-тренировочных занятий на данном этапе представлен в таблице № 10-11.**

**Основными задачами этапа являются:**

- Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена
- Совершенствование специальной физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование морально-волевой подготовленности
- Формирование специализированных знаний

**Планирование и построение спортивной тренировки**

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировки. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов, объем, интенсивность и психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы индивидуального плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**Практические занятия**

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

**Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена в основном на поддержания общего физического состояния спортсмена.

В основном - это развитие таких физических качеств, как скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость и координация.

Поддержание вышеуказанных физических качеств спортсмена проводятся в виде СФП в соотношении 75 - 25% к ОФП.



Общая физическая подготовка	22	21	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	<b>151</b>
Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	27	27	27	27	27	22	<b>325</b>
Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	40	38	<b>428</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	5	<b>87</b>
Приёмные и переводные испытания												12	<b>12</b>
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Врачебный и медицинский контроль													
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>1003</b>
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>97</b>	<b>95</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>90</b>	<b>1040</b>

Таблица №11

## Годовой план-график распределения учебных часов группы высшего спортивного мастерства.

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>													
Физическая культура и спорт в России			1	1									2
Спортивные единоборства в России	1												1
Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена				1	1		1						3
Гигиена, закаливание питание и режим бойца.					1								1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	1	1											2
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж						1	1						2
Основы техники и тактики универсального боя						1		1	1				3
Основы техники и тактики универсального боя								1	1	1	1	1	5
Моральная и психологическая подготовка бойца											1	1	2
Физическая подготовка бойца	1											1	2
Периодизация спортивной тренировки в универсальном бое											1		1
Планирование и контроль тренировки бойца										1			1
Правила соревнований по универсальному бою	1	1	1										3
Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем										1			1
Просмотр и анализ соревнований				1	1	1	1	1	1				6
Установки перед соревнованием		1	1										2
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>37</b>										
<b>ОФП:</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>151</b>							
а) развитие общей силы и выносливости с отягощениями;	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
б) спортивные игры, эстафеты;	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3		51
в) упражнения на гимнастических снарядах.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
<b>СФП:</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>325</b>



н) Контрольное преодоление полосы препятствий (на время)	1								1				2
о) Соревнования по преодолению полосы препятствий				1	1	1		1	1		1		6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	5	87
Приёмные и переводные испытания												12	12
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Врачебный и медицинский контроль													
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>1003</b>
<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>97</b>	<b>95</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>90</b>	<b>1040</b>

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОФП И СФП**

Занятия по ОФП и СФП проводятся с высокой интенсивностью, по объему не более 10% времени от общей продолжительности занятий.

- Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).
- Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.
- Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.
- Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.
- Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3x10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3 – 6 км).
- Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.
- Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами, броски)
- Тренировка на скоростно-силовую выносливость: -2 мин работа на мешке, --2 мин борьба в стойке, -2 мин свободный спарринг, -2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом, различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

Основные группы восстановительных средств:

### **тренировочные**

- Рациональное планирование и построение тренировочного процесса
- Правильное построение отдельного тренировочного занятия (включая все его части)
- Использование разнообразия внешних условий, рациональный выбор снарядов, тренажеров, мест занятий

### **психологические**

- Активное влияние на процессы восстановления спортсмена, состояние нервно- психической сферы
- Досуг спортсмена (чтение книг, посещение театров, концертов, кино и т.д.)
- Аутогенная тренировка

### **медико-биологические**

- Физиотерапия (все виды массажа)
- Гидротерапия
- Бальнеотерапия
- Рациональное питание
- Фармакология и их комплексное применение

## **Технико-тактическая подготовка (ТТМ)**

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

### ***ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки.

Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении:

- Умело использовать тактические действия для срезания углов
- Умение удержать счет поединка в последние 10 – 30 секунд (при возможности – увеличить счет в свою пользу)
- Используя «коронные» комбинации, в основном за счет коронных комбинаций, которая оценивается судьями, по наивысшей оценке) – выровнять счет.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена.

Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.)

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики,

появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

### **Факторы, характеризующие благоприятные условия:**

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретную сложившуюся ситуацию (они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Тактика может быть:

- **атакующей:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – болевой или удушающий). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигая действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

- **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.
- **Оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как

правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в схватке, если спортсмен ведет свою схватку не активно, то его сопернику, при его активности могут дать за «активность». И тем не менее этот вид тактических действий имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет надобности идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар, или попасть на бросок. Но, показав активные действия в качестве «раздразнивания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или грамотным клинчеванием вы можете довести бой до победы.

Необходимо, на тренировочных занятиях, постоянно моделировать соревновательные ситуации, как в облегченных, так и в усложненных условиях. Вот некоторые из них:

## **I. Тактика усложнения внешней обстановки**

### **1. Постепенное увеличение сопротивления условного противника**

Данный прием заключается в том, что в упражнениях, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

**Пример:** один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар или бросок, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом далее бросок по завершению, которого выполнить болевой или удушающий прием.

### **2. Использование необычных исходных положений**

По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

**Пример:** Допустим, когда один из спортсменов находится в углу или на краю площадки. Ограничен маневр. Причем отрабатывается эта ситуация как в проигрышном, так и в выигрышном положении.

### **3. Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью**

В большинстве случаев за качественный бросок, скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

**Например,** спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие

совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

Или, например, проводить скоростные броски разной массы (разные по весу сопернику).

#### **4. Изменение пространства для выполнения тактических действий**

Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.

**Например:** для проведения условных боев использовать укороченные площадки, или работа против 2-х или 3-х соперников одновременно

#### **5. Выполнение действий в необычных условиях**

**Например:** один из спортсменов проигрывает со счетом 1:0, 2:0 или 3:0. Его действия. Причем по времени можно работать соответственно 10, 20, 30 секунд.

Или, к примеру, у вас есть все виды наказаний, и вы выигрываете в одно-два очка. Необходимо удержать свое преимущество. А соответственно другому – отыграть очки, или хотя бы сравнять счет.

Также если соперник работает только 2-м номером. Необходимо заставить его какими-то ложными действиями пойти в контратаку или опередить его встречное движение.

#### **6. Выполнение технических действий по команде тренера**

**а), например,** тренер разбивает пары на 1 и 2 номера. По команде тренера «раз» начинает работать 1-й номер, 2-й – только защищается. Далее можно и с контратакой. Если звучит команда «два», - соответственно работает другой участник первым номером. Команды «раз и два» можно поменять на какие-то любые другие слова. Главное, чтобы они были короткими и понятными для спортсменов.

**б)** вся группа занимающихся делится на подгруппы по 4 или 6 человек. Они становятся напротив друг друга. Им дается серия из 2-3 ударов (например, «двоекка + удар ногой или какой-нибудь бросок, или подсечка. Работа должна выполняться максимально быстро и качественно. По команде «марш!» - первые номера выполняют вышеуказанную серию со своим партнером и далее по кругу они уже отрабатывают эти же действия, но уже с другим партнером. И так это длится в течение, от 30 сек до 1 мин в одной стойке, а потом в другой. После чего пары меняются ролями.

**в) Встречный удар «через среднего».** Группа из 4-6 человек. Один спортсмен стоит лицом к колонне. По команде «Марш!» поочередно все начинают бить прямой удар задней рукой в голову. Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус.

Упражнение выполняется в течение 30 сек - 1 мин максимально быстро и четко в одной стойке, а потом в другой. Причем сначала бьет 1-й, потом 2-й, 3-й, 4-й и опять 1-й и т.д. пока не закончится время. Далее в центр становится следующий спортсмен. Таким образом «встречающий» без отдыха максимально быстро работает 1 или 2 мин соответственно в двух стойках сразу. Это упражнение развивает скоростную выносливость. Та же работа может вестись и с использованием бросковой техники.

г) Работа ведется на боксерских мешках. Тренер дает порядковые номера ударам (передняя рука – «раз», задняя рука – «два», удар ногой (любой) – «три»). И когда дается общая команда «Марш!» - все начинают двигаться в «челноке» около мешка. И когда звучит одна из вышеперечисленных команд – спортсмен должен максимально быстро среагировать на данный сигнал и сделать соответствующий удар в мешок. Сначала даются команды по одному действию, но потом все усложняется – например: «раз-два», «два-три- один» и т.д. в любом сочетании. Можно также добавлять и не установленные номера – например «один-два – пять-три». И, тем не менее, спортсмен должен среагировать только на заданные удары, пропуская не нужные. Данное упражнение отрабатывает не только скоростные качества, но и скорость реакции на обусловленный сигнал, умение максимально быстро среагировать и провести необходимое техническое действие. Пару чем этим сигналом может служить и какой-нибудь звук или вспышка различных по цвету лампочек. Данное упражнение может выполняться и в парах.

## II Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

### **1. Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления**

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

**Пример 1:** после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на лапах, после чего отработать на боксерском мешке. Далее спортсмен совершенствует излюбленную технику на лапах или с партнером в парах, в среднем темпе.

**Пример 2:** после выполнения упражнений по ОФП или СФП перейти к броскам на манекене, потом к броскам с соперником (без отдыха).

### **2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения**

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

**Пример:** тренировки, вольные бои, спарринги отборочные проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

### **3. Прием периодического выключения или ограничения зрения**

Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитии восприятия и оценке собственных движений.

**Пример:** выполнение упражнений в «бою с тенью», или исполнения бросков (не большой амплитуды), - без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или «коронки» на боксерском мешке и с соперником, с ограничением поля зрения или полностью без его контроля.

### **4. Прием формирования рабочей обстановки**

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

**Пример:** в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

### **III Метод облегчения условий выполнения технических действий**

#### **1. Методический прием вычленения элемента действий**

В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или овладение ими заново. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена.

**Пример:** рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

#### **2. Прием снижения мышечных напряжений**

Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить скорость выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требовательность к результативности, путем варьирования весом снаряда.

**Пример 1:** выполнение ударов голыми руками сначала в тяжелый боксерский мешок, потом в облегченные, далее по настенной подушке и уже потом можно в пневматическую грушу или по лапам. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля над скоростью, расслабленностью, легкостью и точностью движений.

**Пример 2:** Броски соперника, начиная с тяжелого и заканчивая легкого веса.

#### **3. Прием дополнительных ориентиров и срочной информации**

На настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделенными главными зонами для удара. Используются также приборы для определения силы, скорости и количества ударов (киктест).

### **IV Метод сопряженных воздействий**

#### **1. Применение специальных динамических упражнений**

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора спецупражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп.

Рекомендуется использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ударную технику и с амортизаторами, а также и в водной среде.

## **2. Применение специальных изометрических упражнений**

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Хотелось бы особенно отметить, что совершенствование технико-тактического

мастерства в единоборствах всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг-партнеров позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Постановка различных составляющих арсенала техники универсального боя:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий
- техника выполнения удержаний и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот
- техника исполнения болевых и удушающих приемов и защита от них.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. Тренировку на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего года тренер должен готовить себе помощников в проведении занятий и соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится во время занятий и вне занятий. Соревнования районного и областного масштаба должны судить старшие спортсмены. Также некоторые неофициальные Первенства и Чемпионаты России могут судить спортсмены групп СС и ВСМ.

Для них необходимо проведение учебных семинаров и сдача необходимых тестов и экзаменов.

По окончании МБУ «Спортивная школа» выпускнику присваивается звание «Инструктор по спорту» и звание «Судья по спорту».

### **Соревновательная практика**

Обязательное требование – выступление в Чемпионатах России, соревнованиях международного уровня, выполнение соответствующих классификационных требований

– МСМК, ЗМС.

### 4.3. Психологическая подготовка

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе спортивного совершенствования основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением

эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных занятий, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

### **Средства и методы психологической подготовки**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

### **Основные средства вербального воздействия на психическое состояние спортсменов:**

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в

таким вербальным воздействием спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

### **4.3. Объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния. Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,
- нагрузки должны быть ориентированы на достижение уровня, характерного для этапа высшего спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и, практически, его изменение невозможно. Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок рассчитываются в соответствии с этапами спортивной подготовки и возрастными особенностями учащихся, фиксируются в годовом учебном плане и не должны превышать нормы предельной тренировочной и соревновательной

нагрузки, определённой в ФССП по виду спорта универсальный бой. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований.

#### **4. 4. Принципы многолетнего построения обучения**

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной

функции человека.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

-оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты;

-продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

-преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

-паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

-индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Процесс многолетней подготовки в МБУ ДО СШ № 5 делится на 4 этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Процесс многолетней подготовки по универсальному бою в Организации может осуществляться по двум направлениям: ката, категория.

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 3 года.

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение обучающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка обучающихся характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном

этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебноматериала.

Учебно-тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1-2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-5-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики универсального боя, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
- совершенствование в технике и тактике избранного вида спорта, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства (срок обучения неограничен) совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и

интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Этап высшего спортивного мастерства (срок обучения неограничен). На данном этапе основные задачи заключаются в достижении результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышении стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу необходимо учитывать, что в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Спортсмен не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В универсальном бою воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

#### **4.6. Половозрастные особенности**

Рост и развитие организма ребенка является сложным и многогранным процессом. Каждый возрастной период имеет свои неповторимые особенности, что создает определенные трудности в планировании тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки. Во многих видах спорта уже в школьном возрасте происходит становление детей и подростков как спортсменов высокого уровня. Развитие современного спорта характеризуется исключительно высокой напряженностью соревновательной борьбы, возросшей плотностью спортивных результатов, достижением объемов тренировочной нагрузки предельных величин. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать индивидуальные и возрастно-половые особенности и возможности юных спортсменов при планировании учебно-тренировочного процесса.

Возрастно-половые особенности развития силовых способностей. Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития

силовых способностей человека. За этот период абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у мальчиков примерно на 200%, у девочек только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15годам-33%, а к 17-18 годам - 45%). Правда, за это время увеличивается масса тела,

поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет. Результаты

экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям. Хотя наибольшие показатели силы различных мышечных групп наблюдаются чаще всего у людей 25-30-летнего возраста,

известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся юношам и девушкам в 15-16 и 17-18 лет. При развитии силы важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Наряду с естественными предпосылками развития силы школьный возраст является благоприятным периодом для совершенствования силовых способностей при направленных тренировочных воздействиях.

Уровень силовых способностей определяется не только возрастными и половыми особенностями. Он сильно колеблется в довольно широких пределах в зависимости от индивидуальных различий детей, характера двигательной активности, занятий конкретными видами спорта и других обстоятельств.

Возрастно-половые особенности развития скоростных способностей.

Развитие скоростных способностей за время пребывания ребенка в школе выражено не так ярко, как развитие силы, и заканчивается раньше. За 10-11 лет обучения - с 7 до 17 лет - показатели, характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20- 60% и более.

Как у мальчиков, так и у девочек ускоренными темпами улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Скорость бега

на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 до 17-18 лет, но повышается незначительно. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности: специально тренирующиеся имеют преимущества на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

Возрастно-половые особенности развития выносливости.

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит оттого, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются. Так, если аэробную выносливость определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на 600%. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличиваются только в 2 раза. При большей интенсивности работы результаты растут еще медленнее. Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, 22 останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках») нарастает до 10-11 лет, потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет; снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома.

Статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом подниманий и опусканий туловища в положении лежа на спине, подниманий и опусканий прямых ног до угла 90° или педалирования, у мальчиков, хотя и неравномерно, увеличивается с 7 до 17 лет; а у девочек растет только до 11-12 лет. Затем эти показатели постепенно снижаются до

уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет.

Итак, различия в выносливости складываются в пользу мальчиков, начиная с 7-летнего возраста. С 13 лет преимущества становится еще более очевидным (разница в показателях 10-40%), возрастая к 17 годам (разница 15-60%). Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта на выносливость показатели этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели МПК (максимального потребления кислорода - в мл/мин•кг) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Возрастно-половые особенности развития гибкости.

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины кроются здесь в постепенном окостенении хрящевых тканей. Более прочным становится связочный аппарат, который с каждым годом все меньше поддается воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов. Предельно возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13-14 лет. Однако в целом, с 10-11 лет наступает естественный регресс подвижности во всех суставах. Этому уменьшению подвижности можно эффективно противодействовать систематическими тренировками. При этом у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у более старших подростков (13-14 лет) и юношей. После однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не занимающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе 8-9%, тазобедренном суставе - 10-12%, а у детей 15-17 лет соответственно - 5-6%, 4-5% и 8-10%. После 15-17 лет развитие подвижность в суставах снижается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного развития амплитуды пассивных движений во всех главных суставах человеческого тела, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в суставах. Гибкость - это одно из тех моторных качеств, в котором представительницы прекрасной половины человечества имеют преимущества. Девочки и девушки опережают мальчиков

и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%. Как и в отношении других двигательных способностей, показатели гибкости у школьников одного и того же возраста, и пола широко варьируют. В процессе использования специальных упражнений обнаружено также, что у одних детей подвижность в суставах улучшается быстро и заметно, а у других - медленно и незначительно. Естественно, что и первые, и вторые должны попасть под особо пристальное внимание со стороны тренера. С детьми, имеющими от природы высокие показатели развития гибкости, бывает необходимо ограничить упражнения в растягивании и применять больше силовых и общеразвивающих упражнений по укреплению опорно-двигательного аппарата. В свою очередь, для детей, которые отличаются стойкими ограничениями подвижности в суставах, тренер-преподаватель может рекомендовать наряду с плановыми, применять самостоятельные ежедневные занятия для развития гибкости. Занятия разными видами спорта в целом положительно влияют на улучшение показателей подвижности с возрастом. Как выявлено, высшей амплитудой активной и пассивной подвижности в разных суставах отличаются гимнасты и акробаты. Это вполне естественно, так как эти виды спорта предъявляют повышенные требования к проявлению и развитию гибкости, от уровня которой, в свою очередь, зависят в этих видах спорта результаты.

Возрастно-половые особенности развития координационных способностей (КС).

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Особенно бурно развиваются КС у детей с 7 до 11-12 лет.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные КС изменяются особенно дифференцированно и противоречиво. После спада с 12 до 13 лет, у мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических движениях (прирост 13,4%); в ациклических движениях (34,6%); в акробатических упражнениях (27,6%); в баллистических движениях с установкой «на силу» (41,6%- наибольший прирост от 7 до 17 лет). Во всех случаях приросты результатов достоверны. Вероятнее всего, эти темпы прироста связаны с параллельным ростом «кондиционных» (силовых и скоростно-силовых) способностей в этом возрасте. В то же время отдельные показатели КС с 12 до 13 и с 13 до 14 лет сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или также, как и у девочек временно ухудшаются (абсолютные показатели КС в метаниях на меткость,

абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях).

После незначительного прироста и частично стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается еще заметное улучшение способностей управлять движениями, особенно в метаниях акцентом «на меткость» и в спортивно-игровых двигательных действиях. Хотя и меньшими темпами, чем в предыдущие периоды, но с 15 до 16-17 лет продолжается так же дальнейший рост КС у юношей.

Особенности развития специфических КС. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. Оптимум развития способности к ориентированию в пространстве приходится на первые годы подросткового периода." С 10-11 до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется, после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее повышение результатов. Способность к пространственной ориентировке достигает высшей точки у девочек и мальчиков примерно в 13-15 лет.

Общей тенденцией становления равновесия является резкое улучшение этой способности у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются вплоть до студенческого возраста. Однако обнаружился рост этой способности не только с 9 до 14 лет- на 24%, но и с 14 до 17 лет- на 16 лет.

Приросты способности к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет резко уменьшаются или отсутствуют. У лиц мужского пола эта способность улучшается в течение всего времени обучения в школе, но это повышение носит неравномерный характер. К Периодам наиболее интенсивного возрастания этой способности можно отнести периоды с 7 до 11, с 13 до 14 и с 15 до 16 лет.

Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном возрасте и продолжается в среднем школьном возрасте. Большие возможности для ее развития и совершенствования имеются в старшем школьном возрасте, которые сохраняются вплоть до 20 лет.

В отличие от других КС, способность к расслаблению мышц с 7 до 10 лет у мальчиков существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение выявилось с 10 до 11 лет; с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация

данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет. У девочек в период с 7 до 9 лет способность к расслаблению не изменялась. Ее последовательное улучшение происходит с 10 до 12 лет, затем также, как и у мальчиков, наблюдается стабилизация и резкое повышение с 14 до 15 лет. К 15 годам способность расслаблять мышцы и у юношей, и у девушек достигает уровня взрослого человека.

Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13-14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет - мужского.

25% от общего прироста в развитии КС достигают лица мужского пола в среднем к 8,3, а лица женского - к 8,1 годам; 50%- к 10,2 и 9,6 годам; 75%- к 12,4 и 11,9 годам и 100%- к 16,2 и 15,9 годам.

Наибольшее число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития КС приходится на возраст от 7 до 11 -12 лет. В частности, у девочек с 8 до 9 лет выявилось в 5 раз, а с 9 до 10 лет- в 4 раза больше сенситивных периодов, чем с 13 до 14 лет.

Половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности. В показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия они незначительны и несущественны. Есть еще ряд показателей КС (абсолютные - в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления), где средние результаты одинаковы у мальчиков и девочек или последние имеют преимущества. Обнаружена более высокая способность к расслаблению мышц у девочек по сравнению с мальчиками. Достоверные различия в пользу девочек начинают проявляться 10 летнего возраста.

#### **4.7. Особенности вида спорта «Универсальный бой»**

Универсальный бой, как вид спорта, изначально создавался как комплексное прикладное единоборство, которое интегрировало в себя лучшие российские и зарубежные наработки и прогрессивный зарубежный опыт в области рукопашного боя, а также прикладных и спортивных единоборств.

Практическое воплощение этой задачи в 1996 году возглавил Олимпийский чемпион по борьбе дзюдо, кандидат педагогических наук Новиков С.П., под руководством которого подготовлена концепция и первый вариант правил «Русского Боя» («Универсального Боя»). Поддержку новому виду спорта оказал Главнокомандующий внутренними войсками МВД РФ Шкирко А.А., активно включившись в развитие этого вида спорта в ВВ МВД РФ.

Возникновение «Универсального боя» как самостоятельного вида спорта тесно связано с развитием прикладных боевых единоборств: рукопашного боя, самбо, дзюдо, джиу-джитсу, каратэ, бокса, выступающих в синтезе с такими прикладными видами, как стрельба, метание холодного оружия, а также элементами действий на армейском полигоне. Однако, в первую очередь, разработчики нового вида спорта опирались на российский опыт, творчески обобщили наиболее ценные элементы, которые есть в правилах рукопашного боя по версии правоохранительных органов, армейской версии и рукопашного многоборья (в Военно-спортивной классификации).

В правилах соревнований по «Универсальному бою» особое внимание уделено определению разрешенной и запрещенной техники, а также принципам оценки приемов, выполняемых бойцами. Был проведен тщательный анализ разрешенной и запрещенной техники всех основных видов боевых единоборств (бокс, самбо, дзюдо, каратэ, тхэквондо, кикбоксинг, «бои без правил», рукопашный бой и др.) с целью приблизить поединок к реальным условиям силового единоборства, сохраняя при этом необходимый уровень травмобезопасности и не нарушать принципы этики и эстетики спорта.

В основу концепции правил этого вида спорта заложена идея, что непосредственно поединку с преступником (противником, террористом), как правило, предшествует физическая нагрузка, часто необходимо быстро сблизиться с ним, преодолевая различные препятствия, высока вероятность огневого воздействия, поэтому необходимо уметь точно стрелять в условиях дефицита времени, физической усталости и на фоне эмоционального стресса. Очень важно при этом сохранять равновесие и уметь управлять своими эмоциями. Именно поэтому в содержание упражнений на полосе препятствий включены действия на узкой опоре и метание холодного оружия в цель - как способ проверить способность выполнять точные сложно-координационные действия в условиях утомления и эмоционального стресса. Сразу после упражнения на полосе препятствий проводится поединок на ринге, как модели боя в ограниченном пространстве.

С 1997 года этот вид спорта стал широко популяризироваться с экрана Российского телевидения в шоу-программе «Русский бой». В этой программе активно приняли участие солдаты, сержанты и офицеры всех силовых структур: МВД, ФСБ, Вооруженных сил РФ и Российского объединения инкассации. Благодаря трансляциям соревнований по

телевидению Русский бой получил широкую известность, как в России, так и за рубежом.

В 1998 году в г. Иваново прошла первая матчевая встреча между сборными командами городов Москвы и Иваново в рамках только что созданных региональных Федераций. Именно здесь были апробированы усовершенствованные Правила по «Русскому бою» («Универсальному бою»). Активную помощь в проведении этой матчевой встречи оказали: Председатель Комитета по делам национальностей Государственной Думы России Зорин В.Ю., генерал-полковник Шкирко А.А., генерал-полковник герой России Паньков М.А.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Универсальный бой»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «универсальный бой» основаны на особенностях вида спорта «Универсальный бой» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Универсальный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

9. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в МБУ ДО СШ № 5 при наличии документа удостоверяющего личность поступающего или копии свидетельства о рождении, копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего и (или) документа подтверждающего родство, установление опеки или попечительства, медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, фотографии поступающего (2 шт, 3x4), иные документы определенные локальными актами организации.

Минимальный возраст для зачисления в группу по направлению ката: на этап начальной подготовки - 10 лет; на учебно-тренировочный этап - 12 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства - 16 лет; на этап высшего спортивного мастерства - 18 лет.

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

11. 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 «Универсальный бой».

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

Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «универсальный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка (*п. 7 главы ФССП по виду спорта*).

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «универсальный бой» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана (*п. 8 главы ФССП по виду спорта*).

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (*п. 9 главы 5 ФССП по виду спорта*).

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня (*п. 10 главы ФССП по виду спорта*).

- 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 (*п. 11 главы 5 ФССП по виду спорта*).

Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресам мест осуществления образовательной деятельности, согласно выписке из реестра лицензий по состоянию на 22.06.2023г. Регистрационный номер лицензии на образовательную деятельность: № Л035-01218-23/00345862. Также согласно приказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. №882/391 спортивная школа может осуществлять образовательную деятельность по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

В оперативном управлении Организации находятся два отдельно стоящих зала, расположенных по адресам:

г. Анапа, ул. Гребенская, д.93 Б «Витязь» - площадь спортивного зала 159.2 кв.м., имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом, боксёрским мешком, зеркалом и пр. спортивным оборудованием.

г. Анапа, мкр-12, д.24 Е «Малышок» - площадь спортивного зала 80,5 кв.м. имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом и пр. спортивным оборудованием.

Также образовательная деятельность Организации ведется на базах образовательных учреждений, расположенных на территории муниципального образования город-курорт Анапа на основании заключённых договоров о безвозмездном пользовании имущества и заключенных договорах о сетевой форме реализации образовательных программ.

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

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	комплект	3
2.	Зеркало (0,6х 2 м)	комплект	1
3.	Канат для лазанья	пар	5
4.	Лапы боксерские	штук	10
5.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
6.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	10
7.	Мат гимнастический	штук	5
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
9.	Мешок боксерский	штук	5
10.	Напольное покрытие татами	комплект	1
11.	Подушка настенная боксерская	штук	2
12.	Ринг боксерский (6х6 м), на помосте (8х8 м)	комплект	1
13.	Секундомер электронный	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	4
17.	Стенд (мишень) для стрельбы из спортивного пневматического пистолета	штук	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	10
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
20.	Урна-плевательница	штук	2
21.	Элемент полосы препятствий	штук	5

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Защита голени и стопы	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Защита паха (бандаж)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Защитный жилет для девушек	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Капа	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кимоно красного цвета	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Кимоно синего цвета	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Костюм парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

10.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Перчатки для универсального боя красного цвета	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Перчатки для универсального боя синего цвета	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Пояс красного цвета	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Пояс синего цвета	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
17.	Фиксаторы голеностопного сустава	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
18.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
19.	Шлем защитный (красного цвета)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Шлем защитный (синего цвета)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Программа реализуется в организации согласно утвержденному штатному расписанию.

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (п. 24 Приказа № 999).

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

#### Список литературы:

1. Агаджанян Н.А. Физиология человека: учебник (курс лекций) /Н.А. Агаджанян, Л.З. Телль, В.И. Циркин, С.А. Чеснокова /под ред. Н.А.Агаджаняна, В.И. Циркина. СПб.: СОТИС, 1998. – 528 с.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. -116с.
3. Ашкинази С. М., Новиков С.П. И др. «Универсальный бой (UNIFIGHT). Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), центров спортивной подготовки (ЦСП). Изд. 3-е, испр. и доп., Спб.: Олимп-СПб, 2014. - 140с.
4. Войцеховский С.М. Книга тренера. Ф и С. М.: 1971 г.
5. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
6. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
7. Волостных В.В. Спорт 21 века: универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в стойке (комбинации бросков в атаке на примере боевого самбо): учебное пособие/В.В.Волостных, А.В.Ишков.-М.: Издательство МЭИ, 2013.-152.с: ил.
8. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М., ФиС, 1981 г.
9. Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена-М.: Фи С, 1967. -70 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.,2000.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2006 г.
12. Иванов С.; Касьянов Т.: «Основы рукопашного боя». М.:«Терра. Спорт», 1998 г.
13. Игуменов В.М. «Спортивная борьба», «Просвещение»,1993 г.
14. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб., 2009 г.

15. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой. Научные основы. М.;2003 г.
16. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка юношей. Братск, 2001.
17. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта: уч-к для ин-тов физ. к-ры. -М.:Ф и С, 1979-288 с. с ил.
18. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов/Спортивная борьба.М., Ф и С.1978 г.
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
20. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва, 2014 г.
21. Огуренков Е.И. Техника ближнего боя.М., Ф и С.1969 г.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
23. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки.М., Фи С. 1970 г.
24. Основы физиологии человека: учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Б.И. Ткаченко. – СПбМ Межд. фонд истории развития науки. Т.1. – 1994.– 412 с.
25. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125.
26. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999.
27. Ретюньских А. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). Новосибирск; Весть 1991 г.
28. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лежа. М.: ФиС, 1982.
29. Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М: Советский спорт, 2004.
30. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие. М.; Военное издательство, 1985 г. Скворцов В.Н. Физическая защита. М.; ФСНП РФ 1996 г.
31. Табаков С.Е.; Елисеев С.В.: «Самбо» - типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: «Советский спорт», 2005 г.
32. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, С-Петербург, 1999.
33. Тихвинская Е. О. Психология переживания в спорте. СПб., 2007 г.
34. Универсальный бой. Правила соревнований. Париж 2001 г.
35. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
36. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой.

37. Физиология человека (Compendium): учебник / Под ред. Б.И. Ткаченко, В.Ф. Пятина. – СПб-Самара: Дом печати. – 2002. – 416 с.
38. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

### Дополнительная литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
2. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002.
3. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.; ФиС 1991 г.
4. Боевые и спортивные единоборства. Справочник под общей редакцией Тараса А.Е. Минск Харвест 2003 г.
5. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. М., 1985.
6. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
7. Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
8. Заяшников С. Тайский бокс. М.: Терра-спорт, 2002.
9. Кленышев В. Панкратион. Барнаул, 1999.
10. Куликов А. Кикбоксинг. М.: Фаир-пресс, 1999.
11. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Атма-Ата, 1990.
12. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – М.,1996г.
13. Программа военно-патриотического воспитания молодежи Санкт-Петербурга. С-Петербург, 2001.
14. Психология здоровья. - Учебник / Под ред. Никифорова Г.С., СПб., 2000 г.  
Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации. Спб., 1997г.
15. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. СПб., 2003 г.
16. Система самбо. Становление и развитие. М.: «Издательство ФАИР», 2007г.
17. Смит Н. Современные системы психологии. Спб.2003 г.
18. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.:ФИС, 1978.
19. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.П.Ленца. М.: ФиС, 1964.
20. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб, 1999 г.
21. Свищев Д.И.: «Дзюдо» - учебное пособие для спортивных школ. М.:1999 г.
22. Тарас А.Е. Французский бокс. Сават- история и техника. Минск. Харвест. 2001 г.
23. Туманян Г.С. Спортивная борьба.М., Ф и С.1964 г.
24. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
25. Харлампиев А. Борьба самбо.М.: ФиС, 1964.
26. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. Бокс - благородное искусство

самозащиты. М.; ФАИР-ПРЕСС 2005 г.

27. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, 2002.
28. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: Фаир-пресс, 1999.
29. Щитов В. Бокс. Эффективная система тренировок. М.; ФАИР-ПРЕСС 2003 г.
30. Щитов В.: «Бокс». М.: «ФаирПресс», 2004 г.

#### **Перечень интернет ресурсов:**

1. Минобрнауки.рф -официальный сайт министерства образования и науки РФ.
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru). - официальный сайт министерства спорта РФ
3. [unifight.ru](http://unifight.ru) - официальный сайт Международной любительской федерации «Универсальный бой» и Общероссийской спортивной федерации «Универсальный бой».

#### **Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451618

Владелец Силаковский Виктор Васильевич

Действителен с 29.06.2023 по 28.06.2024