

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ

имени Ю.В. Исламова»

Полматов А.С.



(подпись) (инициалы,  
фамилия)

2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

Срок реализации программы:

- начальной подготовки, 2- 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4- 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

г. Талица, 2022

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объём Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	20
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	20
3.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	21
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	22
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	41
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	69
4.3.	Учебно-тематический план	75
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	83
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	87
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	87
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	91
<b>VII.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	92
7.1.	Список литературных источников	92
7.2.	Перечень ресурсов сети «Интернет»	92
	Приложение №1	93

## **I. Общие положения**

### **1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«универсальный бой»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **спортивной дисциплины «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 **22.11.2022 № 1048** (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее – приказ № 999);
- приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее – приказ № 575);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и

- форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Примерная программа);
  - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795) (далее – приказ № 634 );
  - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (далее – постановление СП);
  - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО)

## **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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, период которой составляет шесть – девять лет включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно- тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ)

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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.

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, общей организации и напряженности занятий, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого обучающимся уровня спортивной квалификации – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе

обучающихся на следующий этап.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**

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 отражены в таблице №1

Таблице №1

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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

Срок обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет три – четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно - тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 10 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 14 человек и более 15 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе составляет три - пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 12 лет. Количество человек в учебно- тренировочной группе не должно быть меньше 10 человек и более 12 человек.. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения, выполнения требований ФССП.

Срок реализации и обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже 1 раза в два года. Условия зачисления: проводится на основании углубленного медицинского заключения, минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 16 лет, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 3 человек и не более 6 человек.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими **девятилетнего** возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «**универсальный бой**» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «**универсальный бой**».

## 2.2.Объём Программы

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определены требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «**универсальный бой**» и представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	14-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	728-936	832-1248

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа

## 2.3.Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 1) учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) включают:
  - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
  - специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18

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

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно- тренировочных мероприятиях (сборах), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин:

- спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	3

Примечание: В таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «универсальный бой».

Организация определяют годовой объем соревновательной деятельности и учебно-



тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП и не ниже установленного.

ЕКП Организации утверждается с учетом установленных требований Программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- на УТЭ (до трех лет) - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с УТЭ (свыше трех лет);
- на ССМ - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее-План) определяет:

общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по этапам (годам) обучения;

общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в таблице № 5

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка %	75-80	55-70	20-30	20-26	20-24
2.	Специальная физическая подготовка %	1-5	5-12	18-24	20-25	24-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	1-5	3-6	3-8
4.	Техническая подготовка %	13-16	18-22	39-45	40-44	35-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	4-8	5-10	5-11	6-9	6-9

6.	Инструкторская и судейская практика%	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляться обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «универсальный бой».

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

**Календарный план воспитательной работы** составляется на спортивный сезон с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по следующим направлениям деятельности: профориентационное, зорьвесбережение патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые спортивной школой. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 .

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения	В течение года

		к решениям спортивных судей;	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года

	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)	обучающимся и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Проориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер,

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

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

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора формирует у обучающихся педагогические навыки, информационно-коммуникационные и навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение отражает свою деятельность в организации и проведении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых

качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно- тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

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

При формировании календарного плана воспитательной работы спортивная школа вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта **«рукопашный бой»**.

Календарный план может корректироваться в течение спортивного сезона в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п. Представленный примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в спортивной школе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на спортивный сезон с учетом годового учебно- тренировочного плана, годового календарного графика.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно- методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг- контроля. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7 .

Таблица №7

Этап спортивно-подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

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

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. **Универсальный бой** как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения в избранном виде спорта, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

Таблица №8



Этапы подготовки	Вид	Описание
Начальная подготовка	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

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

**Медицинские мероприятия.** Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «рукопашный бой».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

**Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.** Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности. Спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

Средства воздействуют на все основные функциональные системы (глобального воздействия):

- суховоздушная и парная бани;
- общий ручной и аппаратный массаж;
- ванны.

Общетонизирующие средства:

1) Средства, не оказывающие глубокого влияния на организм:

- ультрафиолетовое облучение;
- электропроцедуры;
- аэризация воздуха;
- местный массаж.

2) Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием:

- хвойные;
- хлоридно-натриевые ванны;

3) Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние:

- вибрационные ванны;
- некоторые виды душа;
- предварительный массаж.

Средства избирательного воздействия:

- теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные);
- облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое);
- теплый душ,
- массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в таблице №9.

Таблица №9

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.

Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействия.

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

### **III. Система контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на этапах спортивной подготовки обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный

процесс реализации программы по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней:

1-день - оценка подготовленности общей физической подготовленности;

2-день - оценка подготовленности специальной физической подготовки.

Проводить комплексное обследование нужно на всех этапах спортивной подготовки.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

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

➤ на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «универсальный бой»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «универсальный бой»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

➤ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «универсальный бой»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «универсальный бой»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

➤ на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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.

### **3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в установленном порядке и формах, определенных образовательной организацией.

#### **Цель аттестации:**

измерение и оценка показателей результативности обучающегося по средствам анализа развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам настоящей программы избранного вида спорта;

выявление промежуточного и итогового уровня обучающегося, для оценки эффективности тренировочных занятий и функциональных возможностей организма, зачисления и перевода на следующий год (этап) обучения.

#### **Задачи аттестации:**

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

#### **Формы аттестации:**

- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговая аттестация обучающихся.

**Фиксация результатов аттестации** осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

#### **Цель промежуточной аттестации:**

- объективное установление фактического уровня освоения Программы;
- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;
- соответствие уровня ФССП для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

**Промежуточная аттестация заключается** в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и определения уровня спортивной квалификации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

**Итоговая аттестация осуществляется** по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

### Цель итоговой аттестации:

определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

**Проводится (в конце спортивного сезона)** в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

**В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся** пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). сдают контрольные нормативы по возрасту. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросов по теории.

### Результат.

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца .

### Текущая аттестация

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

## 3.4.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенности вида спорта **«универсальный бой»** и включают:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта **«дзюдо»** и включают:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта **«универсальный бой»** (таблица №10);

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (таблица №11).

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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».

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.00	8.00
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	не более	
			8,0	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

1.8.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
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 зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «универсальный бой»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	не менее	
			20	18
2.7.	Приседание со штангой (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			8	4
2.8.	Жим штанги лежа (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.9.	Жим штанги 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»			

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

##### **Планирование системы подготовки бойцов**

Процесс подготовки бойцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой бойцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;

- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру-преподавателю необходимо:

- 1) определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- 2) наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- 3) на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы спортивной подготовки.

Получая в процессе взаимодействия с обучающимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания учебно-тренировочного процесса, тренер-преподаватель и, частично, сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (Программу).

Планирование и контроль в процессе подготовки бойцов должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния обучающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки бойцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
- 6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивных единоборств и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренера-преподавателя, так и для самих обучающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии Универсального боя. Сюда, прежде всего, следует отнести рабочие программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов, команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование. При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

*Статический аспект* планирования предусматривает оптимальные для различных видов физического воспитания соотношения между отдельными сторонами подготовки - между общефизической и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д. - на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год и т.п.).

*Динамический аспект* заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов воспитания в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- д) распределение учебно-тренировочных нагрузок во времени.

Кратко рассмотрим особенности и условия выполнения каждой операции.

Конечная *целевая функция* каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности обучающихся, от стажа занятий, специфики Универсального боя и форм организации учебно-тренировочного процесса. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания воспитательного и учебно-тренировочного процесса. Определение *необходимого объема знаний, умений и навыков* осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики Универсального боя, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

*К программно-нормативным основам* планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние обучающихся в соответствии с ФССП по виду спорта.

При определении *основных параметров тренировочных нагрузок* необходимо учитывать специфику Универсального боя, передовой опыт теории и практики спортивных единоборств, данные

научных исследований в области теории и методики спортивных единоборств, состояние занимающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры учебно-тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- в) параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента обучающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм обучающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния обучающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является *распределение учебно-тренировочных нагрузок во времени*. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке бойцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению учебно-тренировочных нагрузок:

- а) по специализированной, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- б) по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- в) по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложно координированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки бойцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки бойцов.

К документам *текущего планирования* относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки бойца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1-й год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки бойца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера-преподавателя в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения - для групп начальной подготовки и 1-2-й годы обучения - для учебно-тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Каждый период имеет свои задачи.

*Подготовительный период* (сентябрь - февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики Универсального боя.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* (март - июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств бойца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* (июль - август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных бойцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в учебно-тренировочных группах (3-й и 4-й годы обучения), группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - ноябрь, февраль - апрель), два соревновательных (декабрь - январь, май - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение нескольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание учебно-тренировочного процесса, план-конспект отдельных учебно-тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты.

#### **Характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану), не одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в СШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий Универсальным боем требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия спортивными единоборствами приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными (таблица №).

#### Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Таблица №13

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						

Скоростно-силовые качества											
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий Универсальным боем.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.



## **Методика и содержание работы по видам спортивной подготовки и иных мероприятий.**

Изучение и освоение видов спортивной подготовки и иных мероприятий программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий.

**Методы спортивной тренировки:** равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

**Методы обучения двигательному действию:** целостный, по фазам, сопряженного воздействия.

**Методы обучения:** словесные (объяснение, лекция, рассказ, интервью и т.д.), наглядные (показ, демонстрация и т.д.) и практические методы.

### **Средства:**

основные физические упражнения, в том числе игры (содержание и форма упражнений), рисунки, схемы, модели, макеты ;

средства теоретического обучения изучаемых объектов, процессов, явлений, а также просмотр учебных видеофильмов, демонстрация их в целях подведения итогов изучения теоретического обучения;

работа на тренажере;

вспомогательные: оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (режим дня, питание, общественная, личная гигиена и др.).

### **Принципы обучения и подготовки спортсменов**

В теории обучения курса педагогики рассматриваются следующие принципы:

1. принцип развивающего и воспитывающего обучения;
2. принцип сознательности и активности;
3. принцип наглядности;
4. принцип систематичности и последовательности;
5. принцип научности;
6. принцип доступности;
7. принцип прочности;
8. принцип взаимосвязи теории и практики;
9. принцип завершенности процесса обучения

### **Структура годичного цикла.**

Годичный тренировочный цикл :

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки.

Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям.

Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной

подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки спортсменов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим. Характер предстоящих соревнований также обуславливает содержание тренировочной работы.

**Подготовительный период** делится на два этапа: этап общей подготовки и этап специальной подготовки.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т.д..

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в универсальном бое. Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70% времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения обще-подготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность обще-подготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности.

Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований. В связи с этим меняются задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70 % общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума.

Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать: за сколько дней до соревнований проводить тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Как говорилось выше, параллельно с решением задач по овладению техникой и тактикой соревновательной деятельности тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени.

Этот параллельный процесс связан с необходимостью соблюдения физиологического механизма: нагрузка – отдых – восстановление – полное восстановление.

Опираясь на теорию о приспособительных механизмах функциональных систем организма (П. К. Анохин, 1978 и др.), теоретиками физической культуры и спорта разработаны рекомендации по обеспечению оптимальных ритмических нагрузок и отдыха, обеспечивающих постепенное улучшение функциональных качеств. Такие ритмические отрезки в спортивной тренировке называются циклами, и этот термин распространяется на временные отрезки различной длительности.

Недельные циклы тренировки называют микроциклами.

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода, года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

На построение макроциклов в универсальном бое оказывает влияние изменение весовых категорий у бойцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение 1–2 лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы – в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категорий накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки данного спортсмена.

Макроциклы продолжительностью в несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким как первенство России, первенство Европы, Мира.

Таким образом, теоретически периоды спортивной подготовки по задачам должны делиться на этапы, состоящие из тренировочных мезоциклов, в процессе которых варьируются объемы и интенсивность функциональных нагрузок.

Поскольку периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, то состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований. Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума.

Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок. Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать, за сколько дней до соревнований провести тренировки с максимальной интенсивностью.

Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

### **Соревновательный период тренировки**

Это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 2–3 соревнования более мелкого масштаба.

Следовательно, чтобы успешно выступить на основных соревнованиях (которых всего 2–3 в году), нужно подчинить им участие в остальных состязаниях. В случаях если эти соревнования по времени значительно отдалены друг от друга, график динамики изменения нагрузки имеет двух– или трехвершинный вид. Однако и в этом случае какое-то соревнование является наиболее главным, и уровень этих вершин имеет подчиненный характер по отношению к нему.

Длительность соревновательного периода тренировки 7–8 месяцев. В этот период используют учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

### **Этап предварительной подготовки.**

Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить способности спортсменов выполнять упражнения, по структуре и ритму наиболее сходные с индивидуальными приемами бойцов универсального боя.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. Широко применяют имитационные упражнения – своеобразное предварительное

«проигрывание» комбинаций, своевременных защит и контрприемов.

В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Предварительный этап тренировки можно начать с занятий по универсальному бою 3 раза в неделю, а затем перейти на четырехразовые занятия.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой.

Этап непосредственной подготовки.

Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной

техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников.

Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток. В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения приемов, использования защит и контрприемов. Поэтому на этом этапе возможны учебно-тренировочные и даже учебные схватки.

Содержание тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований.

Подготовка к различным категориям соревнований разная. Специфика таких соревнований (порядок и количество встреч, правила определения победителя и требования к физической и тактической подготовленности) требует от участников заблаговременной целенаправленной подготовки.

В турнирных соревнованиях бойцы универсального боя проводят несколько встреч. Такие соревнования, как правило, проводятся в течение четырех – пяти дней. Спортсмены должны уметь распределить силы на все соревнования, учитывать особенности противников и свое положение в турнирной таблице. Личные турнирные соревнования предъявляют жесткие требования к морально-волевой подготовленности спортсменов. Поэтому при организации тренировочного процесса всегда исходят из того, что турнирные соревнования требуют более высокого уровня спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность бойца, а также его задачи в соревнованиях. На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж, а также нагрузка, получаемая спортсменами в процессе трудовой деятельности.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных схваток может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и схватках, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями, увеличения количества ковров для проведения схваток и др.).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени схватки, т. е. воспитание скоростной выносливости.

Для решения таких задач в основном используют переменно-интервальный метод. Например, периоды схватки проводят с различной степенью интенсивности, то повышая, то понижая ее. Затем количество периодов схватки с малой интенсивностью постепенно сокращают, добиваясь проведения всей схватки в высоком темпе. Другим способом повышения функциональных возможностей спортсменов является увеличение темпа к концу поединка, схватки.

Целью воспитания скоростной выносливости на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является приобретение спортсменами таких функциональных возможностей, при которых они в ходе схватки, проводимой в высоком темпе, могли бы в отдельные моменты проводить спурты для выполнения каскадов приемов, но так, чтобы их работоспособность после этого сохранялась.

Примерно за 4–5 дней до начала соревнований проводят последнюю тренировку, для которой характерно некоторое снижение объема, а затем и интенсивности. Затем следуют активный отдых (3–4 дня), посещение парной бани, массаж и тренировка накануне соревнований.

Известно, что первый поединок соревнований бойцы проводят с большим трудом. Особенно трудно приходится спортсменам, которые сбавляют вес в значительных пределах. Такие спортсмены не могут проявить всех своих возможностей в первой схватке. Поэтому предсоревновательная тренировка, называемая «пуш-пуш», является важным элементом, завершающим всю подготовку. Она состоит из самостоятельной индивидуальной разминки (20–25 мин.) и учебной схватки (3–4 периода по 3 мин., всего около 12–15 мин.). Внешним проявлением удачно проведенной последней предсоревновательной тренировки является обильное потоотделение у бойцов. Особенно это важно для тех, кто сбавляет вес. Внимание тренера должно быть сосредоточено на том, чтобы никто из бойцов не получил травмы, так как это особенно часто бывает на последних тренировках.

### **Структура тренировочного занятия**

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия 45 минут, независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи.

Так подготовительная часть занятия длится 5 -10 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

#### **Задачи подготовительной части тренировки:**

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

#### **Задачи основной части тренировки:**

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов рукопашного боя.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 20-25 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

**Задачи заключительной части тренировки:**

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.
3. Средствами для решения этих задач являются:
  - легкодозуруемые упражнения;
  - умеренный бег;
  - ходьба;
  - относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть –10-15 мин.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

**Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:**

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.



#### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки описан по видам и этапам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Участие в спортивных соревнованиях
4. Техническая подготовка. (Обучение техническим элементам. Имитационные и другие упражнения).
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
6. Инструкторская и судейская практика
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

##### 4.1.1. Общая физическая подготовка

Занятия по ОФП различны по продолжительности и интенсивности, строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены.

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

##### **Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для

укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

#### **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения с гири* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. *Жонглирование* - бросить гирию и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирию после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать доньшком на ладонь;

е) *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в вися на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) *на козле и коне* - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувыркков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

#### **4.1.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности.

Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки спортсмена. Упражнения подобраны таким образом, чтобы были задействованы все без исключения необходимые мышечные группы.

##### ***Развитие ловкости***

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20 с.

##### ***Развитие силы***

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в Универсальном бою, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для Универсального боя силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в Универсальном бою.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике Универсального боя, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

### ***Развитие выносливости***

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие;

кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

### **Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к Универсальному бою, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для рукопашного боя, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблотив одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в Универсальном бою.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдают ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивному единоборству. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигравшим при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и соревновательном поединке.

**Суть игры** в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов.

Комплектовать спарринг - партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

### **Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки бойцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих бойцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

### **Игры в теснения**

Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы



преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

**Игры в перетягивание для развития силовых качеств:** парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

#### **4.1.4. Техническая подготовка**

##### ***Основные положения.***

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая стойка.

*Положения:* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя.

##### ***Элементы маневрирования.***

*В боевой стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, подшагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад.

*Маневрирования в различных стойках:* знакомство со способами передвижений и действий в боевой стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой обусловленного места, части тела соперника, пользуясь какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). ***Защита от захвата ног*** - из различных стоек отставление одной, двух ног.

#### **Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки.**

##### **Освоение техники преодоления препятствий**

##### **Старт и преодоление лабиринта**

##### **Старт**

По команде судьи-стартера (тренера) «На старт!» выйти к линии старта. По команде «Внимание!» принять положение высокого старта – наклониться вперед, тяжесть тела перенести на впереди стоящую ногу и по сигналу (команде) «марш!» (выстрел стартового пистолета или электронный звуковой сигнал) резко оттолкнуться впереди стоящей ногой и маховым шагом сзади стоящей ногой начать короткое ускорение до входа в лабиринт.

##### **Лабиринт**

Техника бега по проходам лабиринта может быть различной в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена (рост, сила рук и др.) Спортсмены низкого роста преодолевают проходы лабиринта с разворотами, используя при левом повороте обхват левой рукой вертикальной стойки (при правом повороте – обхват правой рукой). Подтягиваясь левой рукой к стойке, повернуться налево и сделать широкий шаг левой, ставя стопу с пятки на всю ступню у вертикальной стойки прохода во 2-ю секцию. В конце шага левой обхватить правой рукой внутреннюю стойку и, подтягиваясь правой рукой сделать широкий шаг правой ногой к стойке (аналогично, как был выполнен шаг левой) и т.д. Работа рук и ног должны быть согласованными.

При выходе из лабиринта следует оттолкнуться обеими руками о стойки прохода и сделать ускорение до следующего препятствия.

### **Забор**

Препятствие преодолевается одним из способов перелезания, основными из которых являются «силой» и «зацепом». Обучение преодолению этого препятствия юношей, особенно младшей и средней возрастных групп, начинаются с освоения техники преодоления забора «зацепом». Суть этого технического приема перелезания заключается в следующем:

- с разбега, прыжком на забор, принять положение «виса боком» при этом левая нога, согнутая в коленном суставе, поднята коленом ближе к туловищу, а правая нога отведена назад для выполнения замаха;
- далее маховым движением правой ногой вверх зацепиться пяткой за верхний край забора (выполнить «зацеп»);
- подтягиваясь на руках и используя упор правой ногой (пяткой) за верхнюю кромку «забора» выйти в упор лежа на животе сверху забора;
- далее, опустить правую руку вниз на противоположную сторону забора в упор ладонью и сделать переворот туловища и соскок на ноги.

После преодоления забора продолжить бег к следующему препятствию.

Более физически подготовленные спортсмены преодолевают забор способом «силой». Техника выполнения этого приема: с разбега, прыжком, одной ногой на стену, выйти в упор двумя руками сверху стены, а далее с опорой на одну из ног выполнить соскок на противоположную сторону забора.

### **Ручная (горизонтальная) лестница**

Подбежав к «лестнице» прыжком принять положение «виса» на первой перекладине (двумя или одной рукой) и далее поочередно перехватывая руками за перекладины преодолеть «лестницу» в положении «виса» до последней перекладины. Соскочить с нее и добежать до горизонтальной трубы.

В случае срыва с одной из перекладин лестницы, необходимо вернуться к первой перекладине, принять положение «виса» и затем преодолеть «лестницу» до последней перекладины и добежать до горизонтальной трубы.

### **Горизонтальная труба**

С разбега сделать нырок в трубу и перебирая полусогнутыми руками и отталкиваясь ногами (колени + голень + стопа носками наружу) проползти до выхода из трубы. Отталкиваясь руками и выпрямляясь стремительно выйти к рубежу стрельбы.

### **Методика стрельбы**

Изготовка, прицеливание и производство выстрела описаны в специальном разделе программы.

### **Бум гимнастический (бревно) с наклонной доской.**

С разбега, короткими шагами, вбежать по наклонной доске на бум и, сохраняя равновесие, пробежать до противоположного конца бума, и прыгнуть с него, добежать до наклонной сетки.

### **Наклонная сетка с лазом (переходом на канат)**

Наступая поочередно левой и правой ногой в ячейки сетки и координируя «шаги» по сетке с работой рук, подняться до «лаза» в верхней части сетки. Взявшись руками за канат, просунуть голову в «лаз», разворачиваясь спиной к сетке, согнувшись и поднимая ноги вверх перенести вес тела на противоположную сторону сетки и начать спуск вниз по канату, перебирая руками.

**Финиш.** Спрыгнув (на отметке 2м) с каната с ускорением финишировать касанием рукой подиума ринга или его канатов, если он установлен на полу.

#### Удары руками:

Прямой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; боковой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; удар передней и дальней рукой снизу; удары в движении (на шаг левой удар правой и т.д.), обманные движения, удары после обманных движений и т.п..

#### Защита от ударов руками:

Защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад, отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух предплечий.

Защита от бокового удара: нырок, подставка плечом, отбивы с захватом руки, уклон назад с разрывом дистанции.

#### Удары ногами:

Прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад.

#### Защита от ударов ногами:

Защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук.

Защита от кругового удара: разрыв дистанции отскоком, шагом; блок одной и двумя руками; сближение с блоком и захватом ноги, блок голенью (от удара в бедро).

#### Техника борьбы в стойке:

Захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п.

Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.

Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.

Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

#### Технические действия в партере:

Перевороты противника на спину из положения на четвереньках: захватом дальней руки двумя руками, скручиванием захватом из-под руки, захватом дальней руки и ноги снаружи (изнутри), захватом шеи из-под плеча и за ногу, нырком под ближнюю руку, захватом ближней ноги вставая.

Положение сбоку: удержание сбоку; рычаг локтя с помощью рук, с помощью ноги; узел локтя ногой; переход в положение сидя верхом; уход от удержания мостом, отжиманием головы, переворотом, вращением, защита от болевых приемов.

Положение сидя верхом: удержание верхом; рычаг локтя руками, захватом руки между ногами; узел локтя двумя руками, узел плеча двумя руками; защита от болевых приемов, выход из положения снизу, уход от удержания верхом.

#### Комбинированная техника:

Техника передвижений, совмещение передвижений и ударной техники, переход от ударной техники к бросковой, совмещение ударов ногами и руками, бой с тенью.

## **Программный материал технической подготовки для учебно-тренировочного этапа(спортивная специализация)**

### Ударная техника

Комбинации ударов руками: двойки с использованием прямых, боковых ударов, ударов снизу, начиная с передней и с дальней руки, двойки с использованием обманных и защитных действий, комбинации защиты и атаки, удары на отходе назад и с уходом в сторону, на месте и в движении.

Комбинации ударов ногами: нанесения ударов с передвижениями (удар после шага вперед, удар после ухода в сторону и т.д.), нанесение ударов после защиты от удара ногой (удар после блока голенью, удар после отбива и т.д.), двойки с использованием прямых и круговых ударов ногой.

Комбинации ударов руками и ногами: комбинации из двух-трех ударов начиная с удара рукой, начиная с удара ногой, комбинации с использованием защитных и обманных действий, сложные комбинации, использование «коронных» комбинаций.

### Техника борьбы в стойке:

Сваливания: захватом за подколенный сгиб изнутри, сваливание в сторону после прохода в ноги, сбивание с захватом дальней ноги и зацепом передней, сваливание захватом ноги и зацепом, сваливание с захватом ноги и толчком головой в бок.

Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи (изнутри), задняя подножка на пятке, бросок захватом и выносом двух ног в сторону, передняя подножка с захватом ноги снаружи (изнутри), бросок обратным захватом двух ног, бросок прогибом захватом за корпус, захватом за бедра, боковая подсечка, боковая подсечка при скрещении ног, в темп шагов, боковая подсечка с захватом ноги снаружи (изнутри), отхват, отхват с захватом ноги снаружи (изнутри), бросок через голову подсадом голенью, бросок через бедро, бросок через бедро с падением, боковой переворот.

Защиты от бросков: защиты остановкой движения туловища противника, защиты остановкой движения руки или ноги противника, защиты отставлением атакуемой ноги или перешагиванием через атакующую ногу, защиты перемещением веса тела противника за его опорную ногу, защиты зацепами стопой или голенью.

Ответные броски: бросок скручиванием от прохода в ноги, задняя подножка от прохода в ноги, бросок скручиванием от зацепа снаружи (изнутри), боковой переворот от передней подножки, задняя подножка на пятке от броска через бедро, бросок через голову подсадом голенью от броска захватом двух ног и т.п.

### Технические действия в партере:

Положение со стороны ног: переход на ущемление ахиллесова сухожилия, то же с переворотом противника на живот, сбрасывание ног противника в сторону с переходом на удержание, защита от удушающих приемов.

Положение снизу: перевороты противника на спину, защиты от болевых приемов, вставание на ноги, проведение рычага локтя захватом руки между ногами, рычаг локтя отжимая голову ногой, рычаг локтя руками, рычаг колена, удушающие приемы.

### Комбинированная техника:

Совмещение ударной и бросковой техники, переход от ударной техники к бросковой и наоборот, проведение бросков из различных положений и захватов, проведение бросков с использованием подготовки к броскам (заведение, вызов отставления ноги и т.д.), проведение болевых и удушающих приемов после бросков, бой с тенью.

Преодоление препятствий:

Преодоление препятствий: Лабиринт, преодоление бума, преодоление забора способом зацепом или силой, движение по ручной лестнице, преодоление барьера перепрыгиванием, переползание по-пластунски, движение вверх по вертикальной сетке, спуск по канату перебирая руками. Примерный тематический план по подготовке к преодолению полосы препятствий смотрите в приложении №2.

Специальные навыки:

Стрельба в мишень из пневматической винтовки из положения стоя, сидя, лежа; метание ножа различными способами в вертикальную неподвижную мишень.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

*Передвижение с партнером:* вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п.

*Осуществление захватов:* предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

*Игры в захвате:* выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение, перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту, выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот и т.п.

*Выполнение изучаемых технических действий:* на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток:

*а) задания по совершенствованию:*

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от ударов к борьбе и наоборот;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с бойцом, действующим на контратаках, ушедшим в глухую защиту;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

*б) учебные поединки:*

- попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- поединки со сменой партнеров;

- поединки с заданием провести конкретный прием (другие не засчитываются); провести прием или комбинацию за заданное время;
- поединки с применением только ударной техники (руками, ногами, руками и ногами);
- борьба в стойке, борьба в партере, борьба в стойке и партере.

### **Стрельба из пневматического оружия**

*Основу техники стрельбы составляют:*

- подготовка;
- прицеливание;
- спуск курка

### **Техника стрельбы из положения стоя**

Пневматический пистолет или маркер (пейнтбольное ружье).

**Изготовка** для стрельбы должна быть естественной, без напряжения. Взяв со стола заряженный пистолет, стать по отношению к мишени под углом 30-45 градусов. Для устойчивости стопы ног поставить примерно на ширину плеч, носки развести чуть в стороны. Правая рука удерживает пистолет за рукоятку, левая поддерживает его снизу ствола на уровне глаз так, чтобы он был направлен в мишень.

**Прицеливание** – это такое положение оружия, при котором мушка находится посередине прорези целика («ровная мушка»). Спортсмен должен совместить по линии «ровную мушку» и точку прицеливания на мишени (в центр или ниже – «под яблочко»). Удерживать «ровную мушку» в точке прицеливания – основное требование в прицеливании. Для поражения мишени в ходе преодоления полосы препятствий, связанного с физическими нагрузками, целесообразнее точку прицеливания выбрать по центру мишени. В этом случае точка прицеливания совпадает с точкой попадания, а это значит, что при любом положении «ровной мушки» в площади мишени – она будет поражена.

При выборе прицеливания под нижний обрез мишени вероятность удержания «ровной мушки» в точке прицеливания, после физических нагрузок и естественного соревновательного волнения, усложняется. Учитывая, что стрельба ведется в ограниченное время (скоростная стрельба), наводку «ровной мушки» в точку прицеливания необходимо проводить снизу вверх и удерживать ее в центре мишени.

В ходе тренировок по стрельбе необходимо добиваться:

- однообразного удержания оружия в руках, естественного, удобного для каждого стреляющего положения, выработанного в ходе тренировок;
- расстояние от глаза стрелка до прицельной планки должно быть постоянным, когда четко видна «ровная мушка», направленная в точку прицеливания в мишень;
- умение правильно дышать при прицеливании – немаловажный элемент в технике стрельбы, в том числе при прицеливании. Учащенное дыхание после преодоления препятствий при прицеливании вызывает колебание оружия. Поэтому для более точного прицеливания и производства выстрела рекомендуется задержать дыхание (на полувдохе). Отмечено, что на полувдохе колебания грудной клетки при подготовке выстрела значительно меньше.

### **Спуск курка**

Правильный спуск курка во многом определяет меткость стрельбы и поражение цели. Добившись устойчивого положения «ровной мушки» в точке прицеливания, необходимо начать плавно нажимать на спусковой крючок (первым суставом указательного пальца), сохраняя «ровную мушку» в районе точки прицеливания. Незначительные колебания ствола («ровной мушки») около точки прицеливания неизбежны. Выстрел должен произойти не фиксировано,

как бы самопроизвольно, при непрерывном нажатии на крючок и сохранении «ровной мушки». Необходимо при спуске курка избегать следующих ошибок:

1. Указательный палец на спусковом крючке лежит кончиком первой фаланги, а не первым суставом пальца. Также не допустимо производить нажатие на спусковой крючок второй фалангой. Нарушается плавность спуска и выстрел может произойти до завершения прицеливания.
  2. не пытайтесь поймать цель и резко нажать на спусковой крючок. Процесс прицеливания, его завершение и начало «обработки» спускового крючка (начало нажатия на него) должны быть сконцентрированы.
- **Обобщая основные элементы техники стрельбы** в ходе преодоления полосы препятствий, на фоне определенных физических нагрузок и психологического воздействия поединка с соперником, **отмечаем следующие основополагающие моменты:**
  - взяв оружие со стола, принять исходное положение для стрельбы;
  - начать прицеливаться: взять «ровную мушку» и направить оружие по линии: глаз стреляющего – «ровная мушка»- точка прицеливания на мишени и, одновременно, начать «обрабатывать» спусковой крючок - это значит:
  - первым суставом указательного пальца начать плавно выжимать спусковой крючок, при этом очень важно **не спешить, не «ловить на мушку» цель, не «рвать» спусковой крючок, не смотреть на действия и положение соперника на полосе препятствий.**

Все эти элементы отрабатываются на тренировках и доводятся до автоматизма.

### **Программный материал технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

*Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов:* вызов атаки противника, отеснение к краю площадки, выведение из равновесия, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

*Совершенствование изучаемых приемов:* с сопротивлением партнера; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

*Учебно-тренировочные схватки:* для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями поединка в разных зонах площадки, в разных положениях - стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка в ударном стиле при стремлении партнера к борьбе и наоборот; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

*Тренировочные схватки:* для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта ведения боя с разными противниками.

### *Задания по применению определенной техники и определению стратегии поединка:*

Вообще, отличие Универсального боя от других единоборств заключается не в разнообразии техники как таковой, а в разнообразии тактических вариантов применения этой техники, поэтому особое внимание следует уделять не изучению все новых и новых технических действий, а применению разученных простых действий в различных боевых ситуациях и сочетанию с элементами другой техники. Например, применение бросковой техники как защита от ударов, применение прямых ударов ногами и руками для предотвращения сближения с противником и т.п. Для этого в тренировочный процесс необходимо включать соревновательные (спарринговые) упражнения с определенным заданием для каждого бойца, действующих соответственно «первым» и «вторым» номером. Например, 1-й наносит только удары руками, 2-й только борется; 1-й наносит удары руками, 2-й наносит удары ногами и борется, 1-й бьет ногами и борется, второй бьет руками и т.д.

#### **4.1.5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

##### **Тактическая подготовка**

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений.

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, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

##### **Различие видов тактики:**

- 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.

##### **Подготовка и участие в соревнованиях**



Формирование умений применять изученные элементы тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Участие в соревнованиях среди учащихся групп начального обучения по элементам техники Универсального боя (удары руками, удары ногами, удары руками и ногами, борьба в стойке, борьба в партере, борьба в стойке и партере с применением болевых приемов и удержаний). Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

### **Решение тактических задач эпизодов поединка**

#### *Общие замечания*

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры ведения боя. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых - поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства бойцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в Универсальном бою нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, бойцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в Универсальном бою должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка.

Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих действий на фоне давления или теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для Универсального боя.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения технического приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование.

Существенная сторона каждого из заданий - постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

*Задания по проведению бросковых действий:*

В реальном поединке первопричиной появления броска как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет броска. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное силовприложение во времени диктуют выбор технического приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп бросков.

Броски как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении бросков обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения броска, искусственно обеспечивает реализацию захвата. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Реализация захвата и проведение броска осложняются к тому же и нанесением ударов противником. Поэтому для проведения бросков необходимо осуществлять удобный захват, эффективно защищаясь от ударов противника. Логика динамических ситуаций поединка исключает технический прием из технического арсенала, если он не освоен бойцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов проведения броска с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

При любом подходе к освоению техники Универсального боя это не что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

#### *Задания по освоению действий «первым номером»:*

Правила ведения поединка предусматривают наказание бойца за уклонение от поединка - отступление. Умение применять свой арсенал технических действий не отступая, а тесня противника, может привести к выигрышу схватки без проведения большого числа приемов. В данном случае победа такого качества - не самоцель, но вполне реальное явление.

Одним из методических условий освоения бойцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ ведения боя «первым номером» означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может контратаковать («встретить») атакующего; овладеть способами преодоления защитных действий, совершенствовать свои атакующие действия, используя при этом возможные способы «раздвигания» противника и т.п..

#### *Задания по освоению действий «вторым номером»:*

Умение применять свой технический арсенал в ответ на атакующие либо обманные действия противника дает некоторые преимущества (в том числе и психологические) перед противником, который вынужден не только искусно маскировать свои действия, но и постоянно догонять противника. Одним из методических условий освоения бойцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ ведения боя «вторым номером» означает: предвидеть возможные атакующие действия противника; овладеть способами защиты от атаки противника, в основном за счет изменения дистанции (разрыва и сокращения), а также способами контратаки на основные атакующие действия; уметь противодействовать ударной технике применением борцовских приемов и наоборот и т.п.

При ведении боя «вторым номером» очень важно умение правильно и быстро контратаковать. Применение контратаки является очень важной частью тактической подготовки спортсменов. Многие из действующих спортсменов избирают контратаку своим главным оружием, но такая подготовка является односторонней. Разноплановый боец должен уметь вести бой, как первым, так и вторым номером в зависимости от боевой ситуации и тактической схемы противника. Рассмотрим виды контратак:

### 1. Опережение

Атака в ответ на предварительные, подготовительные действия противника, либо проведенная и законченная после начала атаки противника, но до ее завершения.

Пример: прямой удар передней (дальней) рукой в ответ на сближение или перенос веса тела противника для нанесения удара ногой.

### 2. Встречная

Атака с применением защиты от атаки противника, проведенная одновременно с ней.

Пример: прямой удар рукой с уклоном в ответ на прямой удар рукой противника.

### 3. Ответная

А) Атака, проведенная после применения защиты от атакующего действия противника.

Пример: блок голенью от удара противника ногой по внешней стороне бедра с последующей атакой «двойкой» руками в голову.

Б) Атака, проведенная после защиты от одного атакующего действия противника, но до начала или до завершения последующих атакующих действий в комбинации.

Пример: защита от прямого удара передней рукой (отбив-подставка), проход в ноги до или во время нанесения противником прямого удара дальней рукой.

## ***Стратегия поединка, как компонент тактической подготовки бойца***

Важнейшей частью тактической подготовки бойца является определение стратегии поединка. Стратегия определяется на каждый конкретный поединок отдельно и нацелена она, естественно на победу. Влияние на стратегию оказывает состояние спортсмена, его техническая и физическая подготовленность, излюбленные приемы и комбинации, а также аналогичные характеристики соперника. Используя свои сильные стороны и слабые стороны противника, спортсмены в большинстве случаев должны стремиться к чистой победе. Стремление к чистой победе обуславливается следующими критериями:

- сохранение сил и боеспособности в рамках турнирной стратегии;

- получение минимального числа штрафных очков при круговой системе;
- единственный шанс на победу при проигрывании по очкам.

Таблица №14

<b>Действия противника</b>	<b>тактическая задача</b>	<b>Тактические действия бойца</b>
Работает вторым номером, постоянно пятится назад, плохо двигается	Вытеснение противника в угол ринга (за пределы площадки)	Постоянное движение вперед, обман противника, постоянное прощупывание, раздергивание
После броска пытается защищаться от ударов, не контролирует ситуацию	Проведение болевого приема после проведения броска	Отвлечение или раскрытие противника ударами до (после) броска
Пытаясь оторваться в партере, оставляет незащищенной одну из конечностей, на которую может быть применен болевой прием	Проведение болевого приема после броска противником	Отвлечь внимание противника на другую сторону либо конечность, слегка поддаться при разрыве захвата
Противник пренебрегает защитой от ударов, пытается войти в борьбу либо уступает в точности и силе ударов.	Применение ударной серии в стойке	Обманные движения, раздергивание противника, смена уровней атаки.
Крепко прижимается, плохо защищается от броска, физически слабее	Проведение амплитудного броска с падением на противника	Вынудить противника сблизить дистанцию ударами для проведения более плотного и удобного захвата

Освоение элементов тактики в *ударной технике, технике борьбы в стойке, комбинированной технике*

Совершенствование элементов тактики в *ударной технике, технике борьбы в стойке, комбинированной технике*

### **Теоретическая подготовка**

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

**1. Программный материал по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки.**

#### **История возникновения вида спорта и его развитие**

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

**Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

## **Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

### **Закаливание организма**

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

### **Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом**

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

### **Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта**

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

### **Теоретические основы судейства. Правила вида спорта**

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

### **Режим дня и питание обучающихся**

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

### **Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта**

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## **2. Программный материал по теоретической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

### **Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств**

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

### **История возникновения олимпийского движения**

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

### **Режим дня и питание обучающихся**

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

### **Физиологические основы физической культуры**

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

### **Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося**

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

### **Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта**

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

### **3. Программный материал по теоретической подготовке для этапа совершенствования спортивного мастерства**

#### **Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта**

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность натренированность

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

#### **Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося**

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Психологическая подготовка**

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

#### **Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта**

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

#### **Правила вида спорта**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### **Психологическая подготовка**

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

### **1. Программный материал по психологической подготовке для этапа начальной подготовки.**

## **Психологическая подготовка спортсмена**

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного становления и успешных выступлений;

формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

**Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»**

Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

## **Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях**

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

## **Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям**

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

### **Психологическая настройка перед каждым выступлением**

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

### **Психологическое воздействие в ходе одного выступления**

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

### **Направления психологической подготовки спортсмена**

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

1) воспитание моральных и волевых качеств;

2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной,



празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

### **Задачи волевой подготовки спортсмена**

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) научиться максимально, мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

## **2. Программный материал по психологической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

### **Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания**

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **Совершенствование психических возможностей спортсмена**

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера-преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

### **Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением**

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же

группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

#### **Концентрация мыслей на достижение высокого результата**

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

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

**Инструкторская практика.** В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «дзюдо», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «**рукопашный бой**» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по дзюдо. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

**Программой предусмотрены темы для изучения инструкторской судейской подготовки:**

**Характер и способы проведения соревнований**

**Характер соревнований.**

**Системы и способы проведения соревнований .**

**Участники соревнований**

Возрастные группы участников, весовые категории. Взвешивание, медицинский контроль и жеребьевка участников Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права участников. Костюм участника. Обязанности и права представителя команды и секунданта

### **Правила судейства**

#### **Оборудование мест соревнований**

Место соревнований. Требования к местам соревнований. Звуковой сигнал (гонг), весы, секундомеры. Информационное табло

#### **Судейская коллегия**

**Состав судейской коллегии. Главный судья, заместитель главного судьи. Главный секретарь, заместитель главного секретаря. Руководитель ковра. Рефери. Боковой судья. Судья-секундометрист. Технический секретарь, судья-оператор табло, судья-информатор. Судья при участниках. Врач соревнований. Комендант соревнований**

#### **Документация**

Положение о соревнованиях .Ведение документации секретариата.

#### **Содержание и техника универсального боя**

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

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

#### **Составление конспекта учебно- тренировочного занятий и его проведение.**

#### **Судейство**

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по универсальному бою;
- освоение критериев оценки технических действий в поединке.

### **4.1.7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке 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».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

**Педагогические средства**, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

**Медико-биологические средства** восстановления включают:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины.

**Психические средства восстановления** направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований.

Психические средства восстановления включают в себя:

- приемы психопрофилактики,;
- психотерапии и психогигиены;
- внушение;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- сон-отдых;
- приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

#### **4.2.Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в астрономических часах) представлено в таблице №15

Таблица № 15

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше	До трех лет	Свыше трех	

			года		лет	
	Общее количество часов в год	4,5-6	6-8	8-14	14-18	16-24
1.	Общая физическая подготовка	125-215	150-199	108-166	148-215	176-333
2.	Специальная физическая подготовка	44-15	66-82	98-169	146-262	209-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	8-36	43-74	41-119
4.	Техническая подготовка	42-49	56-74	162-227	295-299	274-324
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-24	19-33	20-80	48-46	50-87
6.	Инструкторская и судейская практика	-	6-8	8-21	24-18	33-24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9-9	9-12	12-29	24-22	49-49
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	728-936	832-1248

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа начальной подготовки в до года.  
Всего часов в неделю - 4,5 ч.

Таблица №16

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Всего часов
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	10	11	10	11	10	10	10	10	11	10	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	44
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	2	2	2	2	1	0	1	1	1	1	14
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	9
	Всего	16	20	20	20	20	20	20	18	20	20	20	20	234

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года).

Всего часов в неделю - 6 ч.

Таблица №17

Этап начальной подготовки до года (универсальный бой) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия													Всего часов
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	215
2.	Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	15
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9
	Всего	25	26	26	25	26	27	27	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

Таблица № 18

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	10	13	15	10	13	13	10	14	14	14	14	150
2.	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	66
3.	Участия в соревнованиях	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	6
4.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	3	19
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9
Всего		19	24	28	31	20	25	25	20	30	30	31	29	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 8 ч.

Таблица №19

Этап начальной подготовки свыше года (рукопашный бой) 8 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	13	16	18	18	13	18	18	13	18	18	18	18	199
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	7	5	8	8	5	8	8	8	8	82
3.	Участия в соревнованиях	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	2	8
4.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	8	7	6	7	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	33
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего		28	33	36	37	28	37	35	27	39	38	38	40	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю – 8 ч.

Таблица №20

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (универсальный бой) 8 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	9	8	98
3.	Участия в соревнованиях	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
4.	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	13	12	13	14	14	13	13	162
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	20
6.	Инструкторская и судейская практика	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего	33	36	36	36	36	34	32	33	35	36	36	33	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю - 14 ч.

Таблица №21

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (универсальный бой) 14 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	166
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14	169
3.	Участия в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	227
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	80
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	29
	Всего	59	59	61	63	60	62	61	60	60	61	61	61	728

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Всего часов в неделю - 14 ч.

Таблица №22



№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	12	12	12	11	13	13	12	13	13	13	13	148
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	10	10	12	12	11	13	13	13	13	146
3.	Участия в соревнованиях	4	4	4	5	4	4	0	0	5	5	4	4	43
4.	Техническая подготовка	24	24	25	25	25	24	25	24	25	24	25	25	295
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Всего	60	61	62	60	57	61	58	54	65	63	64	63	728

Примерный годовой план-график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.  
Всего часов в неделю - 18 ч.

Таблица №23

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	17	20	20	15	15	20	20	8	20	20	20	20	215
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	21	21	20	20	20	20	25	25	25	25	262
3.	Участия в соревнованиях	4	9	10	5	5	2	2	2	5	10	10	10	74
4.	Техническая подготовка	25	25	29	25	20	20	20	20	25	30	30	30	299
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	2	2	2	2	3	5	5	5	46
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	1	1	1	0	2	2	2	2	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	22
	Всего	75	83	89	74	64	67	67	53	82	94	94	94	936

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю - 16 ч.

Таблица №24

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	176
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	17	17	17	17	17	18	18	17	17	209
3.	Участия в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	41
4.	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	24	24	24	24	24	274
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	4	5	5	4	4	4	4		5	5	5	49
	Всего	69	69	69	68	68	68	68	71	68	72	71	71	832

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю - 24 ч.

Таблица №25

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	25	25	30	30	25	30	30	30	27	27	27	27	333
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	30	30	26	26	312
3.	Участия в соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	119
4.	Техническая подготовка	25	28	28	28	28	28	28	25	26	26	26	28	324
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	7	7	5	5	7	8	8	8	87
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	6	3	3	3	6	4	6	4	3	3	4	4	49
	Всего	101	101	106	106	103	106	106	100	105	106	103	105	1248

### 4.3. Учебно-тематический план

Таблица №26

№ п/п	Темы по видам спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
Объем времени в неделю		4,5	6	6	8	8	14	14	18	16	24	
Объем времени в год		234	312	312	416	416	728	728	936	832	1248	
1.	Общая физическая подготовка	125	215	150	199	108	166	148	215	176	333	
1.1.	Строевые и порядковые упражнения	17	30	21	27	14	17	13	23	17	20	Январь
1.2.	Упражнения без предметов	18	30	21	28	14	21	19	26	21	36	
1.3.	Упражнения с предметами	18	30	21	28	14	21	19	26	21	36	
1.4.	Упражнения на гимнастических снарядах	18	30	21	28	14	21	19	26	21	36	Февраль
1.5.	Передвижение на велосипеде	18	30	21	28	14	21	19	26	21	36	
1.6.	Подвижные игры и эстафеты	18	30	21	28	14	21	19	26	21	36	Март
1.7.	Спортивные игры	18	32	21	28	14	21	19	26	21	49	Апрель
1.8.	Промежуточная аттестация	-	3	3	4	4	7	7		8	12	Декабрь
1.9.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	Декабрь
1.10.	Самостоятельная деятельность	12	21	15	20	10	16	14	21	17	66	Январь, июль, август
2.	Специальная физическая подготовка	44	15	66	82	98	169	146	262	209	312	
2.1.	Развитие ловкости	3	1	2	4	4	8	6	12	10	14	Январь-февраль
2.2.	Развитие силы	3	1	2	4	4	8	6	13	10	15	Март Апрель
2.4.	Специально-подготовительные упражнения. Акробатические упражнения	3	1	2	4	4	8	6	13	10	15	Июнь
2.5.	Специально-подготовительные упражнения Для укрепления мышц шеи	3	1	2	4	4	8	6	13	10	15	Июль

2.6.	Специально-подготовительные упражнения Упражнения на мосту	3	1	2	4	4	8	6	13	10	15	Август
2.7.	Специально-подготовительные упражнения. Упражнения в самостраховке	3	1	2	4	4	8	6	13	10	15	Сентябрь-
2.8.	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения	3	1	2	4	4	8	6	13	10	15	Октябрь
2.9.	Специально-подготовительные упражнения. Упражнения с манекеном	3	1	3	4	4	8	6	13	10	15	Ноябрь
2.10.	Специально-подготовительные упражнения. Упражнения с партнером	2	1	3	4	4	8	6	13	10	15	Декабрь
2.11.	Специализированные игровые комплексы. Игры в касания.	2	1	3	4	4	8	6	13	10	15	
2.12.	Специализированные игровые комплексы. Игры в блокирующие захваты.	2		3	4	4	8	7	13	10	15	
2..13.	Специализированные игровые комплексы. Игры в атакующие захваты.	2		3	4	4	8	7	13	10	15	
2..14.	Специализированные игровые комплексы. Игры в теснения.	2		3	4	5	8	7	12	10	15	
2.15.	Специализированные игровые комплексы. Игры за сохранение равновесия.	2		3	4	5	8	7	12	10	15	
2.16.	Специализированные игровые комплексы. Игры с отрывом соперника от ковра.	2		3	4	5	8	7	12	10	15	
2.17.	Специализированные игровые комплексы. Игры за овладение обусловленным предметом.	2		3	4	5	8	7	12	10	15	
2.18.	Специализированные игровые комплексы. Игры с прорывом через строй, из круга.	2		3	4	5	10	7	12	10	15	
2.19.	Промежуточная аттестация	-	3	3	4	4	7	7	8	12		Декабрь
2.20.	Итоговая аттестация								9			Декабрь
2.21.	Самостоятельная деятельность	4	1	16	14	16	16	14	26	21	31	Январь, июль, август
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенств	Сроки проведения		
		Этап подготовки	начальной			Учебно-тренировочный этап						

		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		ования спортивного мастерства		
<b>3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>43</b>	<b>74</b>	<b>41</b>	<b>119</b>	
3.1.	Контрольные	-	-	6	8	6	24	27	46	25	60	В соответствии с календарным планом
3.2.	Отборочные	-	-	-	-	1	6	8	14	8	24	
3.3.	Основные	-	-	-	-	1	6	8	14	8	35	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>49</b>	<b>56</b>	<b>74</b>	<b>162</b>	<b>227</b>	<b>295</b>	<b>299</b>	<b>274</b>	<b>324</b>	
4.1.	Освоение техники преодоления препятствий	2	2	3	4							Январь
4.2.	Старт и преодоление лабиринта	2	2	3	5							
4.3.	Ручная (горизонтальная) лестница	3	3	3	5							Февраль
4.4.	Горизонтальная труба	3	3	4	5							Март
4.5.	Методика стрельбы	3	3	4	5							
4.6.	Бум гимнастический (бревно) с наклонной доской.	3	3	4	5							Апрель
4.7.	Наклонная сетка с лазом (переходом на канат)	3	3	4	5							
4.8.	Удары руками	3	4	4	5							Май
4.9.	Защита от ударов руками	3	4	4	5							Июнь
4.10.	Удары ногами	3	4	4	5							Июль Август
4.11.	Защита от ударов ногами	3	4	4	5							
4.12.	Техника борьбы в стойке	3	4	4	5							Январь-декабрь
4.13.	Технические действия в партере	3	4	4	5							
4.14.	Комбинированная техника	3	4	4	5							
4.15.	Ударная техника. Техника борьбы в стойке					13	18	22	22			Январь
4.16.	Ударная техника. Технические действия в партере					13	18	22	23			Февраль
4.17.	Ударная техника. Комбинированная техника					13	18	23	23			Март
4.18.	Ударная техника. Преодоление препятствий					13	18	23	23			Апрель

4.19	Ударная техника.Специальные навыки					13	19	23	23			Март
4.20	Ударная техника.Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке					13	19	23	23			Апрель
4.21	Осуществление захватов					13	19	23	23			Май
4.22	Игры в захвате					13	19	23	23			Июнь
4.23	Выполнение изучаемых технических действий					14	19	23	23			Июль
4.24	Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток					14	19	23	23			Август
4.25	Техника стрельбы из положения стоя					14	19	23	23			Сентябрь
4.26	Совершенствование способов подготовки									55	65	Январь-декабрь
4.27	Учебно-тренировочные схватки									55	65	
4.28	Тренировочные схватки									55	65	
4.29	Задания по применению определенной техники и определению стратегии поединка									55	65	
4.30.	Самостоятельная деятельность	2	2	3	4	16	22	44	45	54	64	Январь, июль, август
<b>5.</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>87</b>	
<b>5.1.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>						<b>56</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>43</b>	
5.1.1.	Различие тактика действий (тактика атаки и контратаки)	1	4	3	6							Январь
5.1.2.	Развитие тактика боя	1	4	3	6							Февраль
5.1.3.	Развитие турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д	1	4	3	6							Март
5.1.4.	Творческий подход к решению любой тактической задачи	1	5	3	5							Апрель
5.1.5.	Развитие тактических умений использовать благоприятные условия, и в умений создавать эти условия	1	5	3	5							Май
5.1.6.	Подготовка и участие в соревнованиях					1	7	4	4			Январь-июль
5.1.7.	Решение тактических задач эпизодов поединка					1	7	4	4			Январь-декабрь

5.1.9.	Задания по освоению действий «первым номером»					1	7	4	4			Январь
5.1.10.	Опережение					1	7	4	4			
5.1.11.	Встречная					1	7	4	4			
5.1.12.	Ответная					1	7	5	4			
5.1.13.	Стратегия поединка, как компонент тактической подготовки бойца						7	5	4			
5.1.14.	Освоение элементов тактики в ударной технике, технике борьбы в стойке, комбинированной технике						7	5	5			
5.1.15.	Совершенствование элементов тактики в ударной технике, технике борьбы в стойке, комбинированной технике									33	43	
<b>5.2.16.</b>	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
5.2.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	1										Январь
5.2.3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1										Февраль
5.2.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1										Март Апрель
5.2.5.	Закаливание организма	1										Май Июнь
5.2.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1										Июль
5.2.7.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1										Август
5.2.8.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1									Сентябрь
5.2.9.	Режим дня и питание обучающихся			1								Октябрь
5.2.10.	Оборудование и спортивный инвентарь по				1							Ноябрь

	виду спорта											
5.2.11.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					1						Декабрь
5.2.12.	История возникновения олимпийского движения					1						Январь
5.2.13.	Режим дня и питание обучающихся					1	3	1	1			Февраль
5.2.14.	Физиологические основы физической культуры					1	2	1	1			Март
5.2.15.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося					1	2	1	1			Апрель
5.2.16.	Теоретические основы технико-тактической подготовки.					1	2	1	1			Май
5.2.17.	Психологическая подготовка					1	2	1	1			Июнь
5.2.18.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта					1	2	1	1			Октябрь
5.2.19.	Правила вида спорта					1	2	1	1			Ноябрь
5.2.20.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта									1		Декабрь
5.2.21.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося									1	1	Январь
5.2.22.	Психологическая подготовка многолетней подготовки боксеров									1	1	Февраль
5.2.23.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс									1	1	Март
5.2.24.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс									1	1	Апрель
5.2.25.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта									1	1	Май Июнь
5.2.26.	Восстановительные средства и мероприятия									1	1	Сентябрь
<b>5.3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
5.3.1.	Психологическая подготовка спортсмена	1										Январь
5.3.2.	Формирование умения вести борьбу на	1										февраль



	различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»											
5.3.3.	Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях		1									Март
5.3.4.	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям			1								Апрель
5.3.5.	Психологическая настройка перед каждым выступлением			1								Май
5.3.6.	Психологическое воздействие в ходе одного выступления				1							Июнь
5.3.7.	Направления психологической подготовки спортсмена Задачи волевой подготовки спортсмена				1							Июль
5.3.8.	Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания					1	1	1	1	1	1	Январь-февраль
5.3.9.	Совершенствование психических возможностей спортсмена					1	1	1	1			Март-май
5.3.10.	Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением					1	1	1	1	1	1	Июнь –август
5.3.11.	Концентрация мыслей на достижение высокого результата					1	1	1	1	1	1	Сентябрь - ноябрь
5.3.12.	Самостоятельная деятельность	1	1	1	2	1	5	2	2	10	34	Январь, июль, август
6..	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	6	8	8	21	24	18	33	24	
6.1.	Характер и способы проведения соревнований						1	2	1	2	2	Январь Февраль
6.2.	Характер соревнований.						1	2	1	2	2	
6.3.	Системы и способы проведения соревнований						1	2	1	2	2	Март
6.4.	Участники соревнований			1	1	1	1	1	1	2	1	
6.5.	Правила судейства			5	1	1	1	1	1	2	1	Апрель
6.6.	Оборудование мест соревнований				1	1	1	1	1	2	1	
6.7.	Судейская коллегия				1	1	1	1	1	2	1	Май
6.8.	Документация				1	1	2	2	1	2	2	

6.9	Содержание и техника универсального боя				1	1	2	2	1	2	2	июнь
6.10	Судейская коллегия				1	1	2	2	1	3	2	июль
6.11	Инструкторская и судейская практика						2	2	2	3	2	август
6.12	Составление конспекта учебно-тренировочного занятий и его проведение						2	2	2	3	2	Сентябрь
6.13	Судейство						2	2	2	3	2	
6.14.	Самостоятельная деятельность			1	1	1	2	2	2	3	2	Январь, июль, август
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	12	12	29	24	22	49	49	
7.1.	Педагогические средства	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	Январь
7.2.	Медико-биологические средства	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	Март
7.3.	Психические средства восстановления	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	Июнь
7.4.	Тестирование и контроль	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Сентябрь
7.5.	Самостоятельная деятельность	5	5	5	5	5	18	13	11	35	35	Январь, июль, август

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

5.1. 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.

5.2. 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.

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

5.4. 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.

5.6. Зачисление обучающихся.

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

- на этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки не моложе 10 лет;
- на учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не моложе 16 лет;

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо соблюдение следующих требований:

- спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы;
- спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переходе на следующий этап ;
- обучающиеся периода обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до трех лет) предъявляются требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд») и на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) ( спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»)
- обучающиеся периода обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства предъявляются требования к уровню спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

5.7. Перевод обучающихся.

Обучающийся, успешно выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, переводится на следующий этап и (или) зачисляется на следующий этап спортивной подготовки.

Если результат общей физической и специальной физической подготовки обучающийся на одном из этапов спортивной подготовки по результатам сдачи промежуточной аттестации не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающийся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно - оздоровительном этапе дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры с спорта избранном виде спорта.

### **5.7. Комплектование групп**

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

### **5.8. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

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».

Универсальный бой, как ни один другой вид спорта, развивает качества такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях универсальным боем:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении
- двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки;
- нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;
- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм: допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;
- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;
- отсутствие периодического медицинского осмотра;

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в организации тренировочного процесса усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных ударов, приемов, бросков.

. Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения спортсменов правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом учреждения;
- присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход спортсменов из зала;
- прибыть в спортзал за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях универсальным боем:

1. Занятия проводятся согласно расписанию.
2. Все допущенные к тренировкам спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.
4. Занятия по универсальному бою должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
5. При изучении ударов находится на безопасном расстоянии друг от друга, выступов, стен;
6. При изучении приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
7. При всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях.
8. За 10-15 минут до начала тренировочных поединков, схваток бойцы универсального боя должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы шеи, спины; лучезапястные, голеностопные суставы.
9. Во время тренировочных поединков, схваток, по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают технические действия. Поединки проводятся между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

10. После окончания занятия организованный выход из зала проходит под контролем тренера.
11. Тренер должен:
12. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
13. Строго контролировать занимающихся во время тренировок, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
14. Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
15. Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
16. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
17. Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
18. Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
19. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
20. Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки бойцов универсального боя. Программный материал может выполняться спортсменом в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера.

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №28).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №27

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	20
3.	Канат для лазанья	штук	3
4.	Лапы боксерские	пар	4
5.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
6.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	10
7.	Маты гимнастические	штук	8
8.	Мешок боксерский	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
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	4

14.	Скакалка	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
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 для гимнастической стенки	штук	1
20.	Урна-плевательница	штук	2
21.	Элемент полосы препятствий	штук	5



Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Защита паха (бандаж)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Защитный жилет для девушек	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Кимоно красного цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Кимоно синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
10.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
12.	Перчатки для универсального боя	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

	красного цвета								
13.	Перчатки для универсального боя синего цвета	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
14.	Пояс красного цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
15.	Пояс синего цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
16.	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
17.	Фиксаторы голеностопного сустава	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
18.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
19.	Шлем защитный красного цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
20.	Шлем защитный синего цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 № 191н (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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

### **7.1. Список методической литературы.**

#### **Основная**

1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учебно-методическое пособие - СПб.:СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006 – 79 с.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах. Монография. СПб. :СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. -2007
3. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. М., 1985
4. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
5. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
6. Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2004.
9. Русский бой (Unifight): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченков // Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Москва, 2006 – 69 с.
10. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.:ФИС, 1978.
11. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие \ под.ред. Ю.Ф. Курамшина, С-Петербург, 1999.

#### **Дополнительная**

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. Заяшников С. Тайский бокс. М.: Терра-спорт, 2002.
4. Кленьшев В. Панкратион. Барнаул, 1999.
5. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка юношей. Братск, 2001.
6. Куликов А. Кикбоксинг. М.: Фаир-пресс, 1999.
7. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990.
8. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999.
9. Программа военно-патриотического воспитания молодежи Санкт-Петербурга. С-Петербург, 2001.
10. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лежа. М.: ФиС, 1982.
11. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Ленца. М.: ФиС, 1964.
12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
13. Харлампиев А. Борьба самбо.М.: ФиС, 1964.
14. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, 2002.
15. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: Фаир-пресс, 1999.

### **7.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»**

Министерство спорта Российской Федерации

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство науки и высшего образования РФ

[minobrnauki.gov.ru](http://minobrnauki.gov.ru)

Общероссийская общественная организация «Федерация универсального боя»

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой»,  
утвержденной приказом  
организации  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_  
(рекомендуемый образец)

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_  
наименование должности руководителя организации,  
реализующей дополнительную образовательную  
программу спортивной подготовки

\_\_\_\_\_  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН  
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА  
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ» НА 20\_\_ ГОД  
МКОДО ТГО «ТАЛИЦКАЯ ДЮСШ ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

(На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа)

№	Наименование соревнований	Сроки проведения, программа соревнований	Место проведения	Примечания
<b>1.</b>	<b>Официальные международные спортивные соревнования</b>			
<b>1.1.</b>	<b>Олимпийские игры</b>			
1.1.1.				
<b>1.2.</b>	<b>Чемпионат мира</b>			
1.2.1.				
<b>1.3.</b>	<b>Юношеские Олимпийские Игры</b>			
1.3.1.				
<b>1.4.</b>	<b>Первенство мира</b>			
1.4.1.				
<b>1.5.</b>	<b>Кубок мира</b>			
1.5.1.				
<b>1.6.</b>	<b>Этапы кубка мира</b>			
1.6.1.				
<b>1.7.</b>	<b>Чемпионат Европы</b>			

1.7.1.				
<b>1.8.</b>	<b>Первенство Европы</b>			
1.8.1.				
<b>1.9</b>	<b>Кубок Европы</b>			
1.9.1.				
<b>1.10.</b>	<b>Прочие официальные международные соревнования</b>			
1.10.1.				
<b>2.</b>	<b>Всероссийские спортивные соревнования</b>			
<b>2.1.</b>	<b>Чемпионат России</b>			
2.1.2.				
<b>2.2.</b>	<b>Первенство России среди юниоров и юниорок</b>			
2.2.1.				
<b>2.3.</b>	<b>Первенство России среди юношей и девушек</b>			
2.3.1.				
<b>2.4.</b>	<b>Кубок России</b>			
2.4.1.				
<b>1.5.</b>	<b>Прочие официальные всероссийские соревнования</b>			
2.5.1.				
<b>2.6.</b>	<b>Финал Спартакиады учащихся России</b>			
2.6.1.				
<b>3.</b>	<b>Официальные межрегиональные и региональные спортивные соревнования</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Чемпионат УрФО</b>			
3.1.1.				
<b>3.2.</b>	<b>Первенство УрФО</b>			
3.2.1.				
<b>3.3.</b>	<b>Чемпионат и первенство области</b>			
3.3.1.				
3.3.2.				
<b>4.</b>	<b>Официальные спортивные соревнования муниципального уровня</b>			
4.1.				
<b>5.</b>	<b>Спортивные соревнования, проводимые организацией</b>			
5.1.				

Исполнитель:

Тренер- преподаватель организации \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (инициалы, фамилия)

Контактный телефон \_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ .20 \_\_\_ г.

Составитель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой» :

заместитель директора по УВР

МКОДО ТГО «Галицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова»



В.К. Павлова

«15» декабря 2022 г.