

Приложение №4

к приказу директора МКУ СШ ЦРС №217 от 26.05.2023 г. Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «дзюдо», «тяжелая атлетика», «универсальный бой», «футбол», «хоккей», «хоккей с мячом»

СОГЛАСОВАНО

Трудовым коллективом
МКУ ДО«СШ «ЦРС»
(протокол от 19.05.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МКУ ДО«СШ «ЦРС»
№217 от 26.05.2023 г.

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

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1048)

Сроки и этапы реализации программы:

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

г. Иркутск
2023 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	19
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	21
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	27
4.2. Учебно-тематический план.....	39
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	45
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	46
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	46
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	50
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «весовая категория 28 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 35 кг», «весовая категория 37 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 45 кг», «весовая категория 47 кг», «весовая категория 47+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 62 кг», «весовая категория 62+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 85 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 95 кг», «весовая категория 95+ кг», «3М весовая категория 62 кг», «3М весовая категория 80 кг», «лайт-весовая категория 32 кг», «лайт-весовая категория 37 кг», «лайт-весовая категория 42 кг», «лайт-весовая категория 45 кг», «лайт-весовая категория 47 кг», «лайт-весовая категория 48 кг», «лайт-весовая категория 50 кг», «лайт-весовая категория 52 кг», «лайт-весовая категория 52+ кг», «лайт-весовая категория 55 кг», «лайт-весовая категория 57 кг», «лайт-весовая категория 60 кг», «лайт-весовая категория 62 кг», «лайт-весовая категория 62+ кг», «лайт-весовая категория 63 кг», «лайт-весовая категория 65 кг», «лайт-весовая категория 70 кг», «лайт-весовая категория 70+ кг», «лайт-весовая категория 75 кг», «лайт-весовая категория 78 кг», «лайт-весовая категория 78+ кг», «лайт-весовая категория 80 кг», «лайт-весовая категория 80+ кг», «лайт-весовая категория 85 кг», «лайт-весовая категория 90 кг», «лайт-весовая категория 95 кг», «лайт-весовая категория 95+ кг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1048 (далее – ФССП).

Целью Программы является отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими основных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «универсальный бой» и достижению спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе.

Программа предусматривает следующие задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- подготовка инструкторов по спорту и судей по виду спорта «универсальный бой»;

- формирование теоретических знаний по основам физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;
- подготовка спортсменов для сборных команд города Иркутска по виду спорта «универсальный бой».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	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	
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	624-936	832-1248

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению, медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3).

- Спортивные соревнования.

Проходят в трех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год, отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки, основные, соответственно для повышения спортивного мастерства. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

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

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

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

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

Объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

Таблица 3

		Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам
--	--	---

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	спортивной подготовки (количеству суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	медицинского обследования			
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	

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8	6	3		
1.	Общая физическая подготовка (час)	237	254	144	175	150
2.	Специальная физическая подготовка (час)	9	42	137	183	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	19	33	56
4.	Техническая подготовка (час)	44	83	256	341	346
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	19	29	44	58	65
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	4	12	17	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	4	12	25	47
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение №2 ФССП по виду спорта «универсальный бой» от 22 ноября 2022 года №1048) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет – 12/16 часов
- этап совершенствования спортивного мастерства – 18 часов

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «универсальный бой» от 22 ноября 2022 года №1048).

2.5. Календарный план воспитательной работы

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 к решениям спортивных судей.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 закалывания и укрепления иммунитета). 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности)	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией,	В соответствии с годовым учебно-тренировочным

	<p>перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	<p>планом и периодами учебно-тренировочного процесса</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; 	<p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и</p>

достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	периодами учебно-тренировочного процесса
------------------------------------	---	--

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	<p>«В мире справедливых и чистых результатов» - комплекс мероприятий направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие.</p> <p>В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.</p>	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме. • Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств. • Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в профессиональной спортивной деятельности.

			<ul style="list-style-type: none"> • Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности.</p> <p>Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.</p>	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА. • Семинары для спортсменов и (или) тренеров можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов. • С целью закрепления материала для занимающихся можно проводить антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания. • Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>«В ответе за свои спортивные результаты» – мероприятия, направленные на самостоятельный контроль спортсменами своих профессиональных результатов, развитие способностей организма без использования каких-либо незаконных средств. Формами работы могут быть обучение и тестирование для проверки знаний, ведение дневника спортсмена для отслеживания состояния и возможностей организма, планирование нагрузки и упражнений совместно с тренером.</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> • С целью закрепления знаний о требованиях к работе с допингом спортсмен может проходить онлайн обучение на сайте РУСАДА. • На этапах совершенствования спортивного мастерства успешным в работе будет метод ведения спортивных дневников, которые помогут отследить состояние спортсмена и подобрать эффективные упражнения для совершенствования возможностей организма. • Спортсменам также важно знать список запрещенных лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещенный список»).
--	--	--	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
Судейская подготовка		
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)	<ul style="list-style-type: none"> - работа с правилами соревнований избранного вида спорта; - знакомство и разбор функций судейской коллегии; - знакомство с требованиями к внешнему виду судьи и его квалификации; - практическая деятельность в процессе учебно-тренировочного занятия в роли судей полос препятствий – судья на старте и финише, судья при участниках, судья на этапах полосы препятствий. - работа в роли помощника секретаря и судьи-информатора. - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики. 	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - изучение видеоматериала с анализом действий судейской коллегии; - работа в процессе учебно-тренировочного занятия в роли судей полос препятствий (в том числе дисциплины «ЗМ») и судья на поединках – судья на огневом рубеже, судья при участниках, судья-секундометрист, судья у табло, рефери, технический секретарь; - работа помощником главного судьи, помощником руководителя судейских бригад, секретарем на спортивных соревнованиях локального или местного значения; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики. 	
Этап совершенствования	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с функциями и обязанностями всех членов судейской коллегии; 	

спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - работа во всех категориях судейской коллегии; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики. 	
Инструкторская практика		
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование арсенала игровых и спортивных упражнений для организации самостоятельных занятий; - развитие видения технических ошибок с позиции методического обоснования; - формирование педагогических умений в проведении учебно-тренировочного занятия; - знакомство с основами физического воспитания и биомеханики развития физических навыков. 	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханике упражнений избранного вида спорта; - практическое освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части; - наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления; - работа с инвентарем и спортивным оборудованием; - формирование навыков организации и проведения спортивных соревнований по избранному виду спорта. 	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий (отдельной части занятия) в группах начальной подготовки; - правильная демонстрация упражнений в рамках вида подготовки; 	

	- составление конспекта занятия с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - умение замечать и исправлять ошибки в выполнении упражнений другими спортсменами.	
--	---	--

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по виду спорта «универсальный бой», ФССП по виду спорта «универсальный бой», правилами избранного вида спорта, методической научной литературой по физическому воспитанию и основам медицинских знаний.

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

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	1	Первичные и повторные медицинские обследования, медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	Повторные, дополнительные и углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогический контроль, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий и соревнований, медицинское обеспечение спортивных соревнований, врачебно-спортивные консультации.	
	4		
	5		
	6		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	Углубленные медицинские обследования не реже 1 раза в 6 месяцев, медицинский контроль перед и после соревновательной деятельности, медицинское обследование по профилактике травматизма и укрепления мышечно-связочного аппарата не реже 1 раза в год.	

2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	Витаминизация, физиотерапия, локальная прессотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.	
	4		
	5		
	6		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	Фармакологические препараты с укрепляющим действием мышечного аппарата, тонизирующие; витаминизация; лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный и иные виды массажа. Терапия мануальная, иглотерапия; Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, ультрафиолетовое излучение, мази, гели.	
3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	1	Естественным путем (чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и эстафет, гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки.
	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	- Педагогические средства (рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности	
	4		
	5		
	6		

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха); - гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание); - психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися); - средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны).	
---	---------------	---	--

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «универсальный бой»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «универсальный бой» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «универсальный бой»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «универсальный бой»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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	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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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

Таблица 11

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

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

Таблица 12

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
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 более	
			+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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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.	Подтягивания 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Аттестационный тесты (вопросы) по видам подготовки

- Этап начальной подготовки.

1. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

- а. Подготовка является частью тренировки
- б. Тренировка является частью подготовки
- в. Ничем не отличается

2. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

- а. Один месяц
- б. Один год
- в. Четыре года

3. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

- а. Результаты на соревнованиях
- б. Вес и рост спортсмена
- в. Результаты, например, в жиме штанги лежа

4. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

- а. Вес и рост спортсмена
- б. Результаты, например, в беге на 1 км
- в. Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы

5. Где берет свое начало система подготовки спортсменов к Олимпийским играм?

- а. В Древней Греции
- б. В России
- в. В Китае

6. В чем характерные различия понятий «подготовка» и «подготовленность» спортсмена?

- а. Термин «подготовка» отражает процесс, а термин «подготовленность» - результат
- б. Термин «подготовленность» входит в определение понятия «подготовка»
- в. Определение терминов «подготовка» и «подготовленность» схоже и отражает возможности организма спортсмена

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

- а. Олимпийский цикл
- б. Моноцикл

- в. Микроцикл
- г. Мезоцикл
- д. Макроцикл
- е. Мегацикл

2. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

- а. Этапы
- б. Периоды
- в. Уровни
- г. Части

3. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсменов?

- а. Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
- б. Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения
- в. Физические качества и физические способности – это одинаковые понятия
- г. Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

4. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

- а. Общеподготовительный
- б. Специально-подготовительный
- в. Вспомогательно-подготовительный

5. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

- а. Предсоревновательный
- б. Соревновательный
- в. Восстановительный (переходный)
- г. Никакой

6. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

- а. Психологических обследований спортсмена
- б. Медико-биологических обследований спортсмена
- в. Педагогических исследований
- г. Теоретических исследований

7. Какую тенденцию имеет динамика общей физической подготовки (далее – ОФП) в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

- а. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется
- б. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
- в. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
- г. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует

8. Тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов, называется:

- а. Моноциклом
- б. Микроциклом
- в. Мезоциклом
- г. Макроциклом

- Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?

- а. Направленность к высшим достижениям
- б. Единство общей и специальной подготовки
- в. Непрерывность тренировочного процесса
- г. Волнообразность тренировочной нагрузки
- д. Принцип сознательности и активности

2. Какой вид имеет динамика тренировочной нагрузки в подготовительно-соревновательном процессе спортсменов?

- а. Прямолинейно-восходящая
- б. Прямолинейно-нисходящая
- в. Неординарно-волнообразная
- г. Скачкообразная

3. Можно ли считать термины «максимальная нагрузка» и «предельная физическая нагрузка» идентичными?

- а. Да
- б. Нет
- в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

4. Сколько в среднем длится микроцикл тренировочного процесса спортсменов?

- а. Один день
- б. Одну неделю
- в. Один месяц
- г. Один год
- д. Несколько лет

5. Можно ли считать тренировочную нагрузку «до отказа» и «запредельную нагрузку» одинаковыми?

- а. Да, можно
- б. Нет, нельзя
- в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

6. Как реагирует организм спортсмена на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании?

- а. Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается
- б. Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается
- в. Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется
- г. Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает

7. Процесс, направленный на создание у спортсмена состояния эмоциональной, интеллектуальной и волевой готовности к соревнованию – это...

- а. Тактическая подготовка

- б. Специальная физическая подготовка
- в. Психологическая подготовка
- г. Интегральная подготовка

8. Процесс формирования знаний об особенностях избранного вида спорта осуществляется через...

- а. Воспитательную работу
- б. Теоретическую подготовку
- в. Знакомство с правилами вида спорта
- г. Педагогическое взаимодействие

9. Документ, регламентирующий спортивные взаимоотношения всех участников спортивных соревнований в конкретном виде спорта, называется...

- а. Правилами вида спорта
- б. Положением о соревнованиях
- в. Регламентом соревнований
- г. Сводом этических норм участников соревнований

10. Как называется состояние длительного сокращения, непрерывного напряжения мышц, возникающее при поступлении к ней через мотонейрон нервных импульсов с высокой частотой?

- а. Гипотонус мышц
- б. Гипертонус мышц
- в. Синапс мышц
- г. Судорога мышц

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ».

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

Этап начальной подготовки – 1 год обучения

- **Общая физическая подготовка**

Гибкость. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

Ловкость. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п.

лежа на спине, пережат назад из упора присев, пережаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

Быстрота. Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3*6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх- вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

Выносливость. Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? бег пингвинов.

Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

- Специальная физическая подготовка

Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

Пережаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, пережат из седа (руки на голениках), пережат из стойки ноги врозь, пережат из седа с фиксацией стоп руками.

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, пережаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

- Техничко-тактическая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники универсального боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;

- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот. рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой (варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ-УПОР:

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров);
- захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание);

- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ – ЗАХВАТ:

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями; - захват одноименных предплечий кистями;

- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их; - захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Этап начальной подготовки – 2-3 год обучения

- Общая физическая подготовка

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

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

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

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

- Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

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

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

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

- Техничко-тактическая подготовка

Анализ техники нападения и обороны.

Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны.

Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах. Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний. Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги. Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и

рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) 1-2 год обучения

- **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой.

Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

- **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

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

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

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

- Техничко-тактическая подготовка

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием универсального боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия. Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.

Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты.

Комбинированная техника рук и ног.

Отработка упреждающих и встречных ударов.

Изучение техники подсечек.

Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.

Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал.

Учебные и соревновательные бои.

Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, обхваты через плечо с колена).

Болевые и удушающие приемы и защита от них.

Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) 3-5 год обучения

- **Общая физическая подготовка**

В тренировочных группах 3-5 годов подготовки принципы составления комплексов для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы. Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого периода этапа подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

- **Технико-тактическая подготовка**

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, хват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- **Общая физическая подготовка**

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений для спортсменов в полной мере можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

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

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

- упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

- изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.

- прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.

- метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.

- пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3x10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3 – 6 км). Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.

- тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами, броски)

- тренировка на скоростно-силовую выносливость:

 - 2 мин работа на мешке

 - 2 мин борьба в стойке

 - 2 мин свободный спарринг

 - 2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом)

Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

- **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на ловкость и координацию. Кувьрки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

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

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

- **Технико-тактическая подготовка**

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

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 * 1 мин, без отдыха) Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

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

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ. Выполнение заданий на укороченной площадке

- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.

- Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Для психологической подготовки спортсменов используются:

- Мобилизирующие средства и методы. Направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация» – это активизация психических и/или психофизиологических сил организма спортсмена для выполнения двигательных действий в тренировочном или соревновательном процессах), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия как возбуждающий вариант акупунктуры (воздействие на болевые или нервные точки), возбуждающий массаж.

- Корректирующие средства. Обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- Релаксирующие средства. Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

- Психолого-педагогические средства. Относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную стороны спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

- Психофизиологические средства. Физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

- Приемы произвольной саморегуляции. Направлены на снижение мышечного напряжения. По способу применения такими приемами могут быть

самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки – детальное представление выполняемого упражнения).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</i>	<i>≈ 120/180</i>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:</i>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

формировании личностных качеств			Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

				учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «весовая категория 28 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 35 кг», «весовая категория 37 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 45 кг», «весовая категория 47 кг», «весовая категория 47+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 62 кг», «весовая категория 62+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 85 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 95 кг», «весовая категория 95+ кг», «3М весовая категория 62 кг», «3М весовая категория 80 кг», «лайт-весовая категория 32 кг», «лайт-весовая категория 37 кг», «лайт-весовая категория 42 кг», «лайт-весовая категория 45 кг», «лайт-весовая категория 47 кг», «лайт-весовая категория 48 кг», «лайт-весовая категория 50 кг», «лайт-весовая категория 52 кг», «лайт-весовая категория 52+ кг», «лайт-весовая категория 55 кг», «лайт-весовая категория 57 кг», «лайт-весовая категория 60 кг», «лайт-весовая категория 62 кг», «лайт-весовая категория 62+ кг», «лайт-весовая категория 63 кг», «лайт-весовая категория 65 кг», «лайт-весовая категория 70 кг», «лайт-весовая категория 70+ кг», «лайт-весовая категория 75 кг», «лайт-весовая категория 78 кг», «лайт-весовая категория 78+ кг», «лайт-весовая категория 80 кг», «лайт-весовая категория 80+ кг», «лайт-весовая категория 85 кг», «лайт-весовая категория 90 кг», «лайт-весовая категория 95 кг», «лайт-весовая категория 95+ кг» относятся:

- особенности вида спорта «универсальный бой» и его спортивных дисциплин;

- особенности реализации программы в соответствии с этапом спортивной подготовки и спортивными дисциплинами вида спорта «универсальный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «универсальный бой» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

- соответствие возраста обучающихся установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам

вида спорта «универсальный бой» в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

- отсутствие возрастных ограничений обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства 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;

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «универсальный бой» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренировочный спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в спортивном комплексе «Вымпел» по адресу г. Иркутск, ул. Трудовая, 115а;

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу 14);

- спортивную экипировку, передаваемую в личное пользование (см. таблицу 15);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 14

№ п/п	Наименование оборудования и 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.	Манекен тренировочный для бокса	штук	10
7.	Мат гимнастический	штук	8
8.	Мешок боксерский	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
10.	Напольное покрытие татами	комплект	1

11.	Подушка настенная боксерская	штук	2
12.	Ринг боксерские (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 пистолет	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

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния 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 красного цвета	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
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	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

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность МКУ ДО «СШ «Центр развития спорта» города Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

- Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками. 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).

- Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационные образовательные ресурсы:

В работе с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведение викторин и интеллектуальных игр;

- учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;

- интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов),

- работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.

В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;

- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации;

Перечень информационно-методического обеспечения:

- Литературные источники.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой», утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1048.

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой», утвержденная приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. № 1279.

3. Правила вида спорта «универсальный бой», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 октября 2016 г. № 1133 (редакция от 020.07.2017 г).

4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

5. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Высшая школа, 1984. – 336 с.

6. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие / Под ред. С.В. Низкодубовой. Томск: Центр учебнометодической литературы ТГПУ, 2003. 196 с.

7. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2011. — 496 с.

- Интернет–ресурсы.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

2. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании: www.еип-фкис.рф

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru