

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

Принято
решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №1
МО Кореновский район
Протокол № 1 от «28» августа 2020г.

Утверждено
Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
МО Кореновский район
О.А. Андреев



«28» августа 2020г.

Протокол № 1 от «28» августа 2020г. № 122

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА**

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ

(Срок реализации программы 8 лет)

Авторы-составители:
Чернявская В.В., заместитель директора по УСР.
Луговой С.В., тренер-преподаватель по универсальному бою.

г. КОРЕНОВСК, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта	4
1.2. Условия прохождения программы. Срок обучения	13
1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	14
2. Учебный план	14
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. План учебного процесса	19
3. Методическая часть	20
3.1. Объем учебной нагрузки	20
3.2. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	21
3.3. Содержание программного материала	22
3.3.1. Теоретическая подготовка	22
3.3.2. Интегральная подготовка: техническая, тактическая.....	26
3.3.3. Инструкторская и судейская практика.....	38
3.3.4. Специальная физическая подготовка.....	38
3.3.5. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.....	44
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программ.....	48
4. Воспитательная и психологическая подготовка	49
4.1. Система психологического сопровождения тренировочного процесс.....	49
4.1.1. Психорегуляция - регуляция психических состояний.....	50
4.1.2. Релаксация.....	52
4.1.3. Другие методики.....	52
5. Система контроля и зачётные требования	53
5.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации.....	53
5.2. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения	54
5.3. Контрольные нормативы (текущий контроль) общей физической подготовки для зачисления и перехода в группы.....	55
5.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы	57
6. Перечень информационного обеспечения	60

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении универсальный бой МБУ ДО ДЮСШ №1 МО Кореновский район.

Дополнительная предпрофессиональная программа по универсальному бою направлена на отбор детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине (далее- программа), подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам»;
- приказ Минспорта России от 15 июля 2015года № 739 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой»;
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ;
 - Устав МБУ ДО ДЮСШ №1 МО Кореновский район.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте с 10 до 18 лет.

Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на два уровня сложности (базовый и углубленный):

Базовый уровень сложности - 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения – 6 лет);

Углубленный уровень сложности - 1-й, 2-й год обучения (срок обучения – 2 года).

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Универсальный бой (Русский бой) (англ. Unifight) — комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу и рукопашный бой.

Система универсального боя (УБ) создана и развивается в России под руководством олимпийского чемпиона по дзюдо, заслуженного мастера спорта СССР, кандидата педагогических наук Сергея Петровича Новикова.

В этой системе сочетаются спортивное начало и боевая составляющая, которая, несомненно, имеет важное прикладное значение для подготовки защитников родины.

Первого ноября 1999 года была образована общероссийская общественная организация «Спортивная федерация «Русский Бой»».

На международной арене этот вид спорта получил название «Универсальный бой». В 2000 году в Виннице состоялся учредительный конгресс Международной любительской Федерации «Универсальный бой» (ФИАУ). Федерация была зарегистрирована 12 декабря того же года в Париже. Президентом федерации был избран Сергей Новиков.

Впоследствии была создана Международная любительская федерация «Зимний Унифайт»(FIAWU), президентом которой также является Сергей Новиков.

Национальные Федерации универсального боя созданы в целом ряде стран СНГ, бывшей Югославии, Чехии, Румынии, Болгарии, Франции и других. Членами Международной любительской федерации являются 32 страны. В 2000 году в Оренбурге был проведён первый чемпионат мира среди мужчин. В 2007 году в Баку был проведён первый чемпионат мира по универсальному бою среди женщин.

Характер и правила соревнований.

Версии универсального боя:

- универсальный бой — классическая форма;
- зимний универсальный бой — молодой вид спорта, включающий в себя прохождение полосы препятствий на лыжах, стрельба по мишени из пневматического пистолета, поединок на снегу;
- лайт — форма универсального боя для юношества, где рукопашный бой заменен поединком на татами.

1. Универсальный бой является силовым спортивным двоеборьем. Первый вид двоеборья - преодоление специальной полосы препятствий. Второй вид, следующий непосредственно за первым, - поединок на ринге.

Для детей 10-13 лет второй вид двоеборья – поединок проводится на татами или борцовском ковре с применением приемов вольной борьбы, дзюдо, самбо и других видов борьбы.

2. По характеру соревнования делятся на:

- а) личные,
- б) командные,
- в) лично-командные.

3. Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях в каждом отдельном случае.

4. В личных соревнованиях определяются только личные места участников.

5. В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд.

6. В лично-командных соревнованиях определяются личные места участников, а место команды определяется в зависимости от личных результатов ее участников в соответствии с Положением о соревнованиях.

Система проведения соревнований.

1. Соревнования проводятся по системе с выбыванием после первого поражения (олимпийской). Победитель финальной встречи занимает первое место, проигравший - второе. Спортсменам, проигравшим в полуфинале, присуждаются третьи места.

Для детей 10-13 лет соревнования могут проводиться с выбыванием после первого поражения, после двух поражений или по круговой системе (при ограниченном количестве участников в весовой категории до 4 человек). Победители и места участникам определяются в соответствии с «Положением» и «Правилами» определения победителей при круговой системе соревнований по борьбе.

2. Порядок встреч между бойцами (командами) определяется жеребьевкой. При жеребьевке сильнейшие участники и бойцы из одной команды могут быть рассеяны, если это оговорено в Положении.

3. Формула личной встречи. Сначала участники встречи соревнуются в преодолении специальной полосы препятствий (по параллельным дорожкам).

Участник, финишировавший первым, объявляется победителем в 1-м виде и получает 1 очко.

4. Через 1 минуту после финиша на полосе препятствий бойцы вызываются на ринг и начинается 2-й вид двоеборья - поединок на ринге.

Для детей 10-13 лет через 1 минуту после финиша спортсмены вызываются на татами (борцовский ковер). Число раундов для детей 10-13 лет - 2 раунда по 1 минуте, в финале – 1,5 минуты.

Число раундов и их продолжительность зависят от возраста и квалификации участников, а также от этапа соревнований и их ранга, что оговаривается в Положении.

Победа в раунде может быть чистой, и тогда бой на ринге и встреча заканчиваются досрочно. В противном случае за победу в каждом раунде боец получает 1 очко.

5. Общая победа в двоеборье присуждается бойцу, одержавшему досрочную победу на полосе препятствий или в поединке на ринге, а если этого не произошло - набравшему в двух видах двоеборья в сумме большее число очков.

6. Формула командной встречи. Командная встреча состоит из последовательно проводящихся личных встреч (по одной в каждой весовой категории), на которые команды выставляют бойцов из числа заявленных и прошедших взвешивание участников.

При определении победителя командной встречи последовательно учитываются: число побед в этих личных встречах и их качество, а при их равенстве - выигрыш в самой тяжелой весовой категории.

Полоса препятствий.

1. Полоса препятствий состоит из 7-10 этапов в зависимости от возрастной группы участников и ранга соревнований.

Длина дистанции - до 60 м. Включает в себя:

- линию старта (1);
- лабиринт (2);
- бум (типовой гимнастический бум или его аналог) (3);
- забор $H=2$ м, ширина 2-3 м, для младших и средних юношей с опорой – бруском 5×5 см на высоте 0,5 м от поверхности пола (земли) (4);
- ручная горизонтальная лестница $H=2,5$ м, $L=4$ м (для 12-13 лет преодолеть 2 м, для 14-15 лет – 3 м) (5);
- барьер $H=1$ м (6);
- место для стрельбы в мишень (№9, диаметр 17 см) из пневматического пистолета по мишени размером 210x297мм (может быть падающей) или из пейнтбольного ружья по круглой мишени (красного или синего цвета) диаметром 40см для взрослых и юниоров с расстояния до $S=15$ м, старших юношей до $S=12$ м, средних юношей до $S=10$ м, младших юношей $S=$ до 8 м (7);
- место для метания по цели: для взрослых, юниоров, старших (16-17 лет) и средних юношей (14-15 лет) – метание спортивного сертифицированного ножа, утвержденного Федерацией с расстояния 3 м; для младших юношей (12-13 лет) и детей (10 -11 лет) – метание теннисного мяча с расстояния 3 м по щиту с отвер-

стием диаметром 25 см (отверстие сзади щита имеет сетку-корзинку для сбора мячей, попавших в цель) (8);

- горизонтальная труба $L=3$ м, высотой свода = 0,8м (9);
- наклонная сетка с углом наклона 60° $H=6-8$ м, ширина 4-5 м в верхней части сетки, отверстие – диаметром 0,7 м для перелезания на канат (10);
- канат $H=5-6$ м (11).

5. Участники стартуют одновременно, проходят все этапы по параллельным дорожкам и финишируют на ринге.

6. Полоса препятствий преодолевается в следующей последовательности:

- по команде «Марш!» или по выстрелу стартового пистолета - старт (1) – пробежать 5-7 метров
- Преодолеть лабиринт (2)
- Преодолеть забор (3) высотой 2 метра способом «зацепом» или «силой», для средних (14-15лет) и младших (12-13лет) юношей с использованием дополнительной опоры или помощи ассистента у препятствия.
- Преодолеть в висе ручную горизонтальную лестницу (4), начиная с первой перекладины, с последней перекладины соскочить. Для младших юношей (12-13 лет) преодолеть лестницу длиной 2м, для средних юношей (14-15лет) – 3 м.
- Преодолеть горизонтальную трубу 3 м (5)
- Стрельба в мишень (пейнтбол или пневматический пистолет) (6). Оружие находится на огневом рубеже. Два выстрела из пейнтбольного ружья (до первого попадания), из пневматического пистолета – 1 выстрел
- Метание ножа в мишень (7) с расстояния 3 м. (Метание теннисного мяча для младших юношей (12-13лет) и детей 10-11 лет с расстояния 3м.) Два броска (до первого попадания).
- Преодолеть бум (8): взбежать по наклонной доске на бум, пробежать по буму, с конца бума соскочить.
- Преодолеть наклонную сетку (9) высотой 6 м угол наклона 60° произвольным способом.
- Пролететь в отверстие в сетке, спуститься по вертикальному канату (10) высотой 6 м, способом – перебирая руками половину длины каната до отметки 2 метра. Соскочить вниз. Пробежать до ринга.
- Финиш – у ринга, коснувшись рукой подиума, на котором установлен ринг или верхнего каната ринга, если он установлен на одной поверхности с полосой препятствий.

На преодоление каждого препятствия на полосе дается не более 3 попыток. В случае невыполнения данного требования участнику засчитывается поражение во встрече.

Непопадание в мишень при стрельбе и метании ножа (метании теннисного мяча - для младших юношей), наказывается дополнительным преодолением препятствия, которое предшествует линии стрельбы (метания), а также оценивается в один балл (каждый из элементов), которые засчитываются в поединке сопернику перед началом боя на ринге (во втором раунде).

Спортсмен, финишировавший первым с разницей во времени от 10 до 15 секунд, по сравнению с соперником, получает дополнительную премиальную оценку в 1 балл, который зачисляется ему во 2 раунд. За каждые последующие 5 секунд начисляются дополнительные баллы.

Поединок в ринге или на татами.

Дети 10-11 и 12-13 лет после преодоления полосы препятствий и соответствующей подготовки (в течение не более 1 минуты) проводят поединок на татами с применением бросковой техники, с выполнением болевых приемов (до 5 секунд) в соответствии со статьей 15 Правил и статьи 18 пункты 3, 6, 7 (в части касающейся борьбы, подраздел «в» – более 10 секунд, подраздел «е» - выход за границы татами) и пункты 8, 9, 10.

Ударная техника для данного возраста детей запрещена.

1. В поединке на ринге по универсальному бою разрешается проводить удары, броски, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

2. В поединках на татами и ринге дети 10-11 лет используют бросковую технику и переходы при борьбе в партере на болевые приемы или удушающие захваты.

Младшие юноши 12-13 лет в поединках используют всю технику приемов «Универсального Боя» с ограничениями, указанными в статье 10В пункт 2.

1. В поединке запрещены приемы и действия:

а) опасные для здоровья (п.п.2,3,4,5,6)

б) препятствующие активному ведению боя (п.7),

в) нарушающие этические нормы вида спорта и дисциплину (п.8,9).

2. В поединке запрещены удары:

а) в положении лежа и по лежащему противнику;

б) головой, коленом, локтем, предплечьем, основанием кулака, ладонью (раскрытой и ребром), пальцами;

в) в неразрешенные области: шею, затылок, теменную часть головы, позвоночник, почки, пах и бедро изнутри, суставы рук и ног, в голень, в подъем стопы противника.

Движения ногами типа подсечек и зацепов стопой, проводимые как при соответствующих бросках (подошвой и подъемом стопы), ударами не считаются и запрещенной техникой не являются.

3. В поединке запрещены броски:

а) на голову;

б) с захватом противника на болевой прием;

в) с умышленным падением на противника всем телом.

4. В поединке запрещено проведение болевых приемов:

а) если защищающийся находится в стойке;

б) рывком;

в) на позвоночник, а также скручивание шеи;

г) загиб руки за спину, а также болевые приемы на кисть;

д) рычаг колена не в плоскости его естественного сгиба, выкручивание ноги за пятку, узлы на стопу.

5. В поединке запрещено проведение удушающих приемов:

- а) если защищающийся находится в стойке;
- б) рывком,
- в) пальцами рук,
- г) зажимая сопернику рот и нос,
- д) скрещивая ноги на шее,
- е) распрямляя скрещенные ноги на плавающих ребрах противника.

6. В поединке ввиду травмоопасности также запрещается:

- а) атаковать и контратаковать с пренебрежением защитой и самостраховки;
- б) поворачиваться спиной или затылком к сопернику;
- в) продолжать бой после гонга и команды рефери “Стоп”;
- г) сжимать голову противника, придавливать ее к рингу, упираться ладонью в лицо противника, царапаться, кусаться;
- д) наступать на ноги соперника, надавливать локтем или коленом сверху на любую часть его тела;
- е) захватывать пальцы на руках или ногах противника;
- ж) перемещать во рту капу или умышленно ее выбрасывать;
- з) выполнять любые другие травмоопасные действия.

7. Препятствием активному ведению боя считаются:

- а) захват за канаты; умышленное создание положения “вне ринга”;
- б) переход в положение лежа без приема, с целью сорвать атаку противника;
- в) захваты бойца в стойке более 5 секунд без атаки броском или ударом; для детей 10-13 лет – более 10 секунд.
- г) постоянное отступление на дистанции без попытки проведения атаки или контратаки;
- д) затягивание времени перерывов в схватке.

8. Нарушением этических норм считаются:

- а) попытка нанесения травмы противнику запрещенными приемами и действиями;
- б) симуляция травмы или ее тяжести;
- в) потеря самоконтроля; грубое, неэтичное поведение по отношению к сопернику, участникам, судьям или зрителям;

9. Нарушением дисциплины считаются:

- а) неявка на поединок;
- б) опоздание с выходом на ринг;
- в) выход на ринг в неподготовленном виде;
- г) разговоры на ринге;
- д) неподчинение командам или указаниям рефери.

10. Если судьи не замечают проведения одним из бойцов запрещенного приема, то пострадавшему разрешается подать сигнал голосом или жестом.

Подача ложного сигнала рассматривается и наказывается как запрещенный прием.

Оценка приемов бойцов в поединках на ринге.

1. Преимущество определяется состоянием противника после атаки (контратаки) бойца.

2. "Чистая победа" присуждается бойцу за:

- нокаут;
- болевой прием;
- удушающий прием;
- нокдаун (2 в раунде);
- нокдаун (3 в поединке).

Для детей 10-11 лет:

- имеющему преимущество 10 баллов в раунде после получения противником 3-го предупреждения и бросок на спину с падением и удержанием противника на спине более 10 секунд.

3. "3 балла" присуждаются бойцу за:

- нокдаун;
- бросок на спину без падения

Для детей 10-11 лет:

- бросок на спину без падения
- бросок на спину с падением и последующим переходом на выполнение болевого приема (удушения) в течение не менее 5 секунд зафиксированного судьей.

4. "2 балла" присуждаются бойцу за:

- бросок на спину с падением из стойки;
- бросок на бок без падения;
- удар ногой в голову.

Для детей 10-11 лет:

- бросок на спину с падением
- бросок на бок без падения.

5. "1 балл" присуждается бойцу за:

- удар рукой в туловище, в голову;
- удар ногой в туловище, в бедро (наружная часть);
- бросок на живот, на ягодицы, бросок противника на бок с падением;
- подсечка с выведением из равновесия с опорой на третью точку.

Для детей 10-11 лет:

- бросок на живот и ягодицы
- бросок на бок с падением.

Примечание: остальные пункты статьи 19, а также другие разделы Правил применяются в полном объеме с ограничениями, изложенными в настоящих Правилах для детей 10-13 лет.

6. В случае одновременно проведенных равнозначно оцениваемых технических действий, бойцы оценок не получают (равные возможности).

7. Оцениваются только броски, которые проводит боец, находящийся до броска в положении стоя.

8. Активность по решению судей – Ар дается судейской бригадой, если ни один из бойцов не имеет оценок в раунде. Большинство голосов определяется более активный боец, и ему присуждается победа в раунде.

Оценка запрещенных приемов и действий в поединках на ринге

1. Оценка запрещенных приемов и действий во время боя проводится в следующем порядке:

а) если участник проводит запрещенный прием или действие (ст.18) в первый раз, ему объявляется замечание (1);

б) при повторном нарушении Правил участнику объявляется первое предупреждение, а противнику присуждается 1 балл (П1);

в) при следующем нарушении Правил участнику объявляется второе предупреждение, а противнику присуждается 2 балла (П2);

г) в случае третьего предупреждения, ему объявляется поражение в данном бою, а противнику присуждается чистая победа (ПХ);

2. В течение боя боец может получить три официальных предупреждения.

3. Баллы, полученные бойцом за предупреждения, объявленные его противнику, не считаются техническими баллами.

4. За опоздание с выходом на старт полосы препятствий от 1 мин до 1 мин 20 сек после повторного вызова объявляется замечание, более 1 мин 20 сек - первое предупреждение, более 1 мин 40 сек - второе предупреждение, более 2 мин - бойцу записывается неявка и он решением главного судьи снимается с соревнований.

За опоздание с выходом на ринг до 20 сек после повторного вызова объявляется замечание, более 20 сек - первое предупреждение, более 40 сек - второе предупреждение, более 1 мин - бойцу записывается неявка, и он решением главного судьи снимается с соревнований.

В случае постоянного отступления в течение 20 секунд объявляется замечание за уклонение от ведения поединка, еще 10 сек - первое предупреждение, еще 10 сек - второе предупреждение, еще 10 сек - поражение в данном поединке.

5. При проведении запрещенных приемов и действий по ст.18, в зависимости от тяжести нарушения Правил бойцу может быть сразу объявлено первое предупреждение.

6. Если боец проводит оцениваемое техническое действие, а его противник в это время нарушает Правила, действия бойца оцениваются, а его противник наказывается в зависимости от степени нарушения Правил.

7. Травмы во время поединка:

а) наличие травмы, ее тяжесть и возможность травмированного участника продолжить поединок (соревнование) определяет врач соревнований; виновность в нанесении травмы определяет рефери;

б) участник, по чьей вине нанесена травма, выводящая противника из поединка, снимается с поединка (решением судейской бригады), а в случае явного нарушения Правил - с соревнований (решением главного судьи), при этом противнику присуждается чистая победа;

в) участнику, получившему травму, выводящую его из поединка, не по вине противника, засчитывается поражение, а его сопернику объявляется чистая победа;

г) если оба участника получили травмы, выводящие их из поединка, и ни одного из них нельзя обвинить в этом, победа присуждается в соответствии с имеющимися на данный момент оценками участников данного поединка или решением судей.

Перечень дисциплин данного вида спорта

Таблица 1

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
весовая категория 28 кг	1650011811Д 1650021811Д	весовая категория 95+ кг	1650321 811А
весовая категория 32 кг	1650031811Ю 1650041811Д	3М весовая категория 62 кг	1650603 811Ж
весовая категория 35 кг	1650051811Ю 1650061811Д	3М весовая категория 80 кг	1650613 811М
весовая категория 37 кг	1650071811Н 1650081811Д	лайт-весовая категория 32 кг	1650331 811Д 1650341 811Д
весовая категория 40 кг	1650091811Д 1650101811Б	лайт-весовая категория 37 кг	1650351 811Д 1650361
весовая категория 42 кг	1650111811Ю 1650121811Б	лайт-весовая категория 42 кг	811Н 1650371 811Д
весовая категория 45 кг	1650131811Д 1650141811Ю	лайт-весовая категория 45 кг	1650381 811Б 1650391
весовая категория 47 кг	1650151811Ю 1650161811Б	лайт-весовая категория 47 кг	811Ю 1650401 811Б
весовая категория 47+ кг	1650171811А 1650181811Д	лайт-весовая категория 48 кг	1650411 811Д 1650421
весовая категория 48 кг	1650191811Д 1650201811Ж	лайт-весовая категория 50 кг	811Ю 1650431 811Б
весовая категория 50 кг	1650211811А 1650221811Я	лайт-весовая категория 52 кг	1650441 811А
весовая категория 52 кг	1650231811Н 1650241811А	лайт-весовая категория 52+ кг	1650451 811Д 1650461 811Д
весовая категория 52+ кг	1650251811Ж 1650261811Ж	лайт-весовая категория 55 кг	1650471 811Ж
весовая категория 55 кг	1650271811А 1650281811Ю	лайт-весовая категория 57 кг	1650481 811А
весовая категория 55+ кг	1650291811А 1650301811А	лайт-весовая категория 60 кг	1650491 811Я 1650501
весовая категория 57 кг	1650311811А	лайт-весовая категория 62 кг	811Н 1650511
весовая категория 60 кг		лайт-весовая категория 62+ кг	811А 1650521
весовая категория 62 кг		лайт-весовая категория 63 кг	811Ж 1650531
весовая категория 62+ кг		лайт-весовая категория 65 кг	811Ж 1650541
весовая категория 63 кг		лайт-весовая категория 70 кг	811А 1650551
весовая категория 65 кг		лайт-весовая категория 70+ кг	811Ю 1650561

весовая категория 70 кг		лайт-весовая категория 75 кг	811А 1650571
весовая категория 70+ кг		лайт-весовая категория 78 кг	811А 1650581
весовая категория 75 кг		лайт-весовая категория 78+ кг	811А 1650591
весовая категория 78 кг		лайт-весовая категория 80 кг	811А
весовая категория 78+ кг		лайт-весовая категория 80+ кг	
весовая категория 80 кг		лайт-весовая категория 85 кг	
весовая категория 80+ кг		лайт-весовая категория 90 кг	
весовая категория 85 кг		лайт-весовая категория 95 кг	
весовая категория 90 кг		лайт-весовая категория 95+ кг	
весовая категория 95 кг			

1.2. Условия прохождения программы. Срок обучения.

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее- отбор). Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных приказом директора учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса. На первый год обучения зачисляются лица с 10 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность обучения, возраст для зачисления лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку и наполняемость групп.

Таблица 2

Уровень сложности	Продолжительность уровня (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
1-й,2-й,3-й года обучения (базовый уровень сложности)	3 года	10	15-20
4-й, 5-й, 6-й года обучения (базовый уровень сложности)	3 года	12	15-20
1-й,2-й год обучения (углубленный уровень сложности)	2 гола	14	10-20

Завершение обучения на каждом уровне и возможность перехода обучения на следующий уровень осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и

выполнения спортивных разрядов.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на один год. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня,

а так же:

- устойчивость интереса обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;
- высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;
- формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 44 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 3
Примерный календарный учебный план по предметным областям дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта базового уровня сложности 1-2 года обучения (БУ-1,2)

№	Разделы подотники	Количество часов по месяцам/соотношение объемов предметных областей																								Количество часов в год (академических)			
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		TM	чис		
		TM	чис	TM	чис	TM	чис	TM	чис	TM	чис	TM	чис	TM	чис	TM	чис	TM	чис	TM	чис	TM	чис	TM	чис				
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	19	4	15	3	12	4	15	3	15	4	17	4	15	4	15	3	12	4	15	1	12	1	12	40	15		
2.	Общая физическая подготовка	8	31	6	23	7	30	8	31	6	30	8	33	7	27	7	27	6	25	8	31	4	50	4	50	79	30		
3.	Общая и специальная физическая подготовка																												
4.	Специальная подготовка по виду спорта	8	31	7	27	7	30	8	31	7	35	7	29	8	31	8	31	7	30	8	31	2	25	2	25	79	30		
5.	Основы профессионального самоопределения																												
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	5	19	4	15	3	12	4	15	4	20	4	17	4	15	4	15	1	4	5	19	1	12	1	12	40	15		
7.	Судейская подготовка																												
8.	Физкультурные и спортивные мероприятия			2	8	1	4	2	8			1	4	3	12	3	12			1	4								
9.	Аттестация			3	12	3	12											7	30							13	5		
	Количество часов в неделю (академ.)																	6								13	5		
	Количество занятий в неделю																	3								13	5		
	Количество часов в год (академ.)																	264											
	Всего количество часов в месяц (академических)	26	100	26	100	24	100	26	100	20	100	24	100	26	100	26	100	24	100	26	100	26	100	8	100	8	100	264	100
	Учебная работа рассчитана на 44 недели без учета самостоятельных тренировок занятый по заданию тренера-преподавателя на период активного отдыха и отпуска тренера-преподавателя																												
	Часы работы с тренером-преподавателем по расписанию в рабочие дни	26	26	26	24	24	26	24	26	20	20	24	24	26	26	26	26	24	24	26	26	26	8	8	8	8	264		
	Часы самостоятельной работы в выходные и праздничные дни				2					6								2											
	Отпуск тренера-преподавателя																						18	18			36		

Учебные объединения: TM - тренировочные подразделения

Таблица 5

Примерный календарный учебный план по предметным областям дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта базового уровня сложности 5-6 года обучения (БУ-5,6)

№	Разделы подготовки	Количество часов по месяцам (соотношение объемов предметных областей)																								Количество часов в год (академическая)	Количество отбегов		
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август					
		TM	%	TM	%	TM	%	TM	%	TM	%	TM	%	TM	%	TM	%	TM	%	TM	%	TM	%	TM	%				
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	7	16	6	14	6	14	7	16	6	17	6	15	7	16	6	14	6	15	6	14	2	14	1	8	66	15		
2.	Общая физическая подготовка	14	33	11	26	11	26	14	33	11	32	13	33	13	30	11	26	11	27	11	30	5	36	5	38	132	30		
3.	Общая и специальная физическая подготовка																								0	0			
4.	Специальная подготовка по виду спорта	14	33	11	26	11	26	14	33	12	34	12	30	13	30	11	26	11	27	13	30	5	36	5	38	132	30		
5.	Основы профессионального самоопределения																								0	0			
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	6	14	6	15	6	15	7	16	6	17	6	15	7	16	6	14	6	15	6	14	2	14	2	16	66	15		
7.	Судейская подготовка	2	4	3	7	3	7	1	2																0	0			
8.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	4	3	7	3	7	1	2																22	5			
9.	Агитация			5	12	5	12																		22	5			
Количество часов в неделю (академ.)		10																											
Количество занятий в неделю		4-5																											
Количество часов в год (академ.)		440																											
Всего количество часов в месяц (академическая)		43	100	42	100	42	100	43	100	35	100	40	100	43	100	42	100	40	100	43	100	43	100	14	100	13	100	440	100
Учебная работа рассчитана на 44 недели без учета самостоятельных тренировок/занятий по заданию тренеров-преподавателей на период активного отдыха и отъезда тренеров-преподавателей																													
Часы работы с тренером-преподавателем по расписанию в рабочие дни		43	42	42	43	43	35	40	43	42	42	40	43	43	42	42	42	40	43	43	43	14	14	13	440				
Часы самостоятельной работы в выходные и праздничные дни				3		9		3				5		3												20			
Отпуск тренеров-преподавателей																						30	30	30	60				

Условие: академическая TM - тренировочные мероприятия

Таблица 6

Примерный календарный учебный план по предметным областям дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта углубленного уровня сложности 1-2 года обучения (УУ-1,2)

№	Разделы подготовки	Количество часов по месяцам/соотношение объемов предметных областей																								Количество часов в год (академическая)	Количество часов		
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август					
		TM	час	TM	час	TM	час	TM	час	TM	час	TM	час	TM	час	TM	час	TM	час	TM	час	TM	час	TM	час			TM	час
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	12	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	53	10
2.	Общая физическая подготовка																											0	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	7	14	7	14	7	14	8	15	7	17	7	15	7	14	7	14	7	15	7	14	4	22	4	27	4	27	79	15
4.	Специальная подготовка по виду спорта	16	31	15	29	15	29	15	29	14	33	14	29	15	29	15	29	15	29	14	29	14	27	7	39	5	33	159	30
5.	Основы профессионального самоопределения	8	15	6	12	6	12	8	15	7	17	7	15	8	15	7	14	7	15	8	15	4	22	3	20	3	20	79	15
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	7	14	3	6	4	8	5	10	5	12	5	10	6	12	4	8	5	10	5	10	5	10	2	11	2	13	53	10
7.	Судейская подготовка	7	14	2	4	1	2	3	6					2	4	2	4											26	5
8.	Физкультурные и спортивные мероприятия			7	14	7	14	7	14	4	9	8	17	8	16	6	12	3	6	3	6							53	10
9.	Атлетизация			6	12	6	12																					26	5
Количество часов в неделю (академ.)		12																											
Количество занятий в неделю		4-5																											
Количество часов в год (академ.)		528																											
Всего количество часов в месяц (академическая)		51	100	51	100	51	100	51	100	42	100	48	100	51	100	51	100	51	100	48	100	51	100	18	100	15	100	528	100
Часы работы с тренером-преподавателем по расписанию и рабочие дни		51	51	51	51	51	51	51	42	42	48	48	51	51	51	51	51	51	48	48	51	51	18	18	15	15	528		
Часы самостоятельной работы и выходные и праздничные дни									12	12									6	6							24		
Отпуск тренера-преподавателя																							33	33	39	39	72		

Условные обозначения: TM - теоретические мероприятия

2.2. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Таблица 7

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3168	130	364	2516	74	84	264	264	352	352	440	440	528	528
1.	Обязательные предметные области	2322	120	354	1848	-	-	198	198	263	263	330	330	370	370
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	424	100	324	-	-	-	40	40	53	53	66	66	53	53
1.2	Общая физическая подготовка	632	-	-	632	-	-	79	79	105	105	132	132	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	158	-	-	158	-	-	-	-	-	-	-	-	79	79
1.4	Специальная подготовка по виду спорта	950	-	-	950	-	-	79	79	105	105	132	132	159	159
1.5	Основы профессионального самоопределения	158	20	30	108	-	-	-	-	-	-	-	-	79	79
2.	Вариативные предметные области	476	10	10	456	-	-	40	40	53	53	66	66	79	79
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	424	-	-	424	-	-	40	40	53	53	66	66	53	53
2.1	Судейская подготовка	52	10	10	32	-	-	-	-	-	-	-	-	26	26
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	212	-	-	212	-	-	13	13	18	18	22	22	53	53
4.	Аттестация	158	-	-	-	74	84	13	13	18	18	22	22	26	26
4.1	Промежуточная аттестация	74	-	-	-	74	-	6	6	9	9	10	10	12	12
4.2	Итоговая аттестация	84	-	-	-	-	84	7	7	9	9	12	12	14	14

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной.

3.1. Объем учебной нагрузки

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Таблица 8

Этапные нормативы	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	264	264	352	352	440	440	528	528

Продолжительность одного занятия в группах 1,2,3 года обучения базового уровня сложности не должно превышать 2 академических часов, в группах 4,5,6 года обучения базового уровня сложности года и 1,2 года обучения углубленного уровня сложности не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

При необходимости, а также в случае приостановления образовательного процесса (низкая температура воздуха, обострившаяся эпидемиологическая обстановка и т.д.) Программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения или в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала.

Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется Учреждением в соответствии с программой и с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности.

Процесс организации учебно-тренировочных занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения утверждается отдельным локальным актом учреждения.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

Таблица 9

Наименование предметных областей	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Теоретические основы физической культуры и спорта	66 (25%)	66 (25%)	88 (25%)	88 (25%)	110 (25%)	110 (25%)	79 (15%)	79 (15%)
Общая физическая подготовка	79 (30%)	79 (30%)	105 (30%)	105 (30%)	132 (30%)	132 (30%)	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	79 (15%)	79 (15%)
Специальная подготовка по виду спорта	79 (30%)	79 (30%)	105 (30%)	105 (30%)	132 (30%)	132 (30%)	158 (30%)	158 (30%)
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	105 (20%)	105 (20%)
Различные виды спорта и подвижные игры	26 (10%)	26 (10%)	35 (10%)	35 (10%)	44 (10%)	44 (10%)	53 (10%)	26 (5%)
Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	26 (5%)	52 (10%)
Участие в соревнованиях	10 (4%)	10 (4%)	15 (4%)	15 (4%)	18 (4%)	18 (4%)	24 (5%)	24 (5%)
Аттестация	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)	5 (1%)
Общее количество часов в год	264	264	352	352	440	440	528	528

3.2. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности

занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.3. Содержание программного материала

3.3.1. Теоретическая подготовка

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице 5. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Таблица 10

№ п/п	Разделы	Уровни сложности программы							
		Базовый						Углубленный	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Вводное занятие.	2							
2.	Физическая культура и спорт в РФ.	12	12	12	12	10	10	5	4
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		2	6	6	12	12	9	9
4.	История развития бокса в России и за рубежом	14	14	14	14	10	10	5	3
5.	Антидопинговые правила					8	8	8	10
6.	Техника безопасности при заня-	6	6	6	6	6	6	5	5

	тиях боксом								
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	6	6	6	6	6	6	4	4
8.	Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов	10	10	10	10	10	10	10	10
9.	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов			8	8	12	12	9	9
10.	Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология	4	4	4	4	6	6	3	3
11.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	6	6	6	8	8	8	8
12.	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев			6	6	10	10	10	10
13.	Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь	6	6	10	10	12	12	4	4
	Всего	66	66	88	88	110	110	75	79

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Универсальный бой как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения универсального боя. Традиции универсального боя в районе и крае. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии универсальным боем.

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации универсального боя. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных бойцов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по универсальному бою. ЕВСК по универсальному бою, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация универсального боя России. Правила соревнований по универсальному бою.

Тема 4. История развития универсального боя в России и за рубежом

История развития универсального боя в России и за рубежом. Выдающиеся бойцы прошлого и настоящего. Успехи российского универсального боя на международной арене, традиции универсального боя в районе и крае. Участие советских и российских бойцов на первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по универсальному бою.

Тема 5. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 6. Техника безопасности при занятиях универсальным боем

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация тренировочного процесса бойца. Структура и содержание:

микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Виды подготовки бойцов: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой бойцов. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Тема 10. Основы техники и тактики универсального боя. Спортивная терминология.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий универсальным боем. Определение понятий. Роль спортивной техники в универсальном бое. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом. Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 12. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Правила соревнований по универсальному бою. Места занятий, оборудование, инвентарь

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма бойца, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по универсальному бою. Оборудование и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

3.3.2. Интегральная подготовка: техническая, тактическая.

1. Базовый уровень сложности 1-го, 2-го, 3-го года обучения.

Основные положения.

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

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, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног - из различных стоек оставление одной, двух ног.

Техника универсального боя

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 отво-

рота, 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.

Тренировочные задания.

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:
- 1 попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 минуту;
 - 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.

2. Базовый уровень сложности 4-го, 5-го, 6-го года обучения.

Освоение элементов техники и тактики.

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: нанесение 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 ног.

Комбинации ударов руками и ногами: комбинации из двухтрех, 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 под-

ножка 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 атаковую 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:

Лабиринт, преодоление бума, преодоление забора зацепом или силой, движение по ручной лестнице, преодоление барьера перепрыгиванием, переползание по-пластунски, движение вверх по вертикальной сетке, спуск по канату, перебирая руками.

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 технико-тактических задач эпизодов поединка.

Общие замечания

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков реше-

ния 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 единоборства 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 определяются 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 к 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 начинаю-

щими 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 «раздразнивания» 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 понима-

ние 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.

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 противни-

ком и т.п. Для этого в тренировочный процесс необходимо включать соревновательные (спарринговые) упражнения с определенным заданием для каждого бойца, действующего 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, 2-й бьет руками и т.д.

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 оказывают 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.

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 ногой) и т.д. Работа рук и ног должна быть согласованной.

При выходе из лабиринта следует оттолкнуться обеими руками от 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, начинается 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 спрыгнуть 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 2 м) с каната, с ускорением финишировать касанием рукой подиума ринга или его канатов, если он установлен на полу.

Стрельба из пневматического оружия

Основу техники стрельбы составляют:

- изготовка;
- 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, встать по отношению к мишени под углом 30-45°. Для устойчивости стопы ноги 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 нефиксированно, как бы самопроизвольно, при непрерывном нажатии на крючок и сохранении «ровной муш-

ки». Необходимо при спуске курка избегать следующих ошибок:

1. Указательный палец на спусковом крючке лежит кончиком первой фаланги, а не первым суставом пальца. Также недопустимо 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:

1. Взяв оружие со стола, принять исходное положение для стрельбы.

2. Начать прицеливаться: взять «ровную мушку» и направить оружие по линии глаз стреляющего-«ровная мушка»- точка прицеливания на мишени и одновременно начать «обрабатывать» спусковой крючок.

3. 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

3. Углубленный уровень сложности 1-го, 2-го года обучения.

Освоение элементов техники и тактики

Ударная техника:

Комбинации ударов руками: тройки с использованием прямых, боковых ударов, ударов снизу, начиная с передней и с дальней руки, тройки с использованием обманных и защитных действий, комбинации защиты и атаки, то же на отходе назад и с уходом в сторону, использование «коронных» комбинаций.

Комбинации ударов ногами: прямой удар в корпус с разворотом на 180° в сочетании с другими ударами, в движении, в контратаке; использование «коронных» комбинаций.

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

Техника борьбы в стойке:

Броски: задняя подножка с колена, передняя подножка с колена, бросок обратным захватом рук, передняя подсечка, передняя подсечка с падением, боковой подхват, передний подхват, подхват изнутри, бросок обвивом (зацеп голенью и стопой), бросок прогибом с захватом за корпус сзади, подсад бедром снаружи с захватом ноги снаружи (изнутри), бросок через плечо, бросок через плечо с колен, бросок через спину, бросок через спину с колен, «мельница», бросок через грудь с прогибом, «вертушка».

Ответные броски: бросок через голову против зацепа изнутри, задняя подножка против передней подсечки, задняя подсечка против зацепа изнутри, задняя подножка с захватом ноги против задней подножки или подхвата, одноименный зацеп снаружи против задней подножки, задняя подножка с колена против задней подножки и т.п.

Комбинации бросков, основанные на развитии первого броска: задняя подножка от боковой подсечки, задняя подножка с захватом ноги снаружи от подсечки изнутри, задняя подножка с захватом ноги изнутри от боковой подсечки, передняя подножка от передней подсечки, боковая подножка от боковой подсечки, отхват с захватом ноги снаружи от зацепа изнутри, передняя подножка от сваливания скручиванием, подхват от подхвата изнутри, передняя подножка от подхвата изнутри, подхват от броска через бедро и т.п.

Комбинации бросков, основанные на развитии сопротивления первому броску: передняя подножка от зацепа изнутри, зацеп изнутри от броска через бедро, зацеп изнутри от броска через плечо (спину), передняя подсечка с захватом ноги снаружи от зацепа изнутри, передняя подсечка от задней подножки, подхват от одноименного зацепа снаружи, подхват от зацепа изнутри, бросок через плечо (спину) с колен от задней подножки, бросок захватом двух ног от броска через бедро, сваливание захватом голени снаружи от броска через плечо (спину) и т.п.

Комбинированная техника:

«Отработка» «коронных» комбинаций, включающих в себя:

- атакующую серию ударов руками и ногами;
- атакующую серию ударов и бросков (сваливаний);
- атакующую серию бросков (сваливаний) и добиваний (болевых приемов);
- контратакующую серию на атаку противника руками;
- контратакующую серию на атаку противника ногами.

Тренировочные задания

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: вызов атаки противника, оттеснение 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.

3.3.3. Инструкторская и судейская практика

Для базового уровня сложности 4-го, 5-го, 6-го года обучения.

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.

Для углубленного уровня сложности 1-го, 2-го года обучения.

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В тренировочном процессе для юных бойцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу 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.

3.3.4 Специальная физическая подготовка

Для базового уровня сложности 1-го, 2-го, 3-го года обучения:

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 лок-

тевых 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 сблокировав 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 отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают 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, на 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 проигрышем 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 - 10с), 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 про-

является 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 в течение заданного времени, 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 ноге - 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 различ-

ными 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.

Для базового уровня сложности 4-го, 5-го, 6-го года обучения:

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств бойцов на этих уровнях является круговая тренировка (КТ).

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 развивающихся качеств в универсальном бою.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоро-

стно-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 были близки 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

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.

Для углубленного уровня сложности 1-го, 2-го года обучения.

Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы. Особое внимание следует уделить преодолению полосы препятствий, состав которой должен быть максимально приближен к соревновательному. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

3.3.5. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Для всех уровней обучения

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, пере-

мена 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 внизу, 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 сто-

роны - 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 гирями* 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 гирю 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 гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю 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 ноге; 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 лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с 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 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* - лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе 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.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой; игры на воде.

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с 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.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Лицо, проходящее программу, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или

видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
 - соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

Таблица 11

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	4.1. Личностный опросник Р. Кэттелла
Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – <i>«справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей»</i> . Мюррей Г.А. (1893-1988)	3.9.2 Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: 2.5. оценки ситуативной тревоги, 5.9. оценки личностной тревожности.
Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	5.11. Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
Волевой самоконтроль	4.21. Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные нестандартные решения, склонность к авантюризму.	3.9.3. Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. 3.12.1. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность - приспособление органов	5.2. Производная от ММРІ «Мин-

чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	несотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	2.2.1. Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. 3.3. Самооценка индивидуальных особенностей

4.1.1. Психорегуляция - регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно как средство - сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание.

Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

4.1.2. Релаксация

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое. Релаксация, - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.4.3. Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- пр.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

5.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа, периода, уровня обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации.

Перевод обучающихся на этап (период, уровень) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом их выступления в официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Перевод учащихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап (уровень) подготовки) осуществляется на основании Положения о промежуточной и итоговой аттестации с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Перевод на следующий этап (уровень) обучения оформляется приказом директора.

По окончании обучения по дополнительным программам в области физической культуры и спорта учащемуся (выпускнику) выдается свидетельство об окончании обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится по окончании учебного года для зачисления на следующий этап (уровень) обучения в соответствии с утвержденными нормативами. После сдачи нормативных требований выставляется оценка: «зачет», «незачет».

Учащиеся, не прошедшие промежуточной аттестации и не зачисленные в группу следующего года обучения или этапа (уровня), решением тренерского совета могут быть оставлены на повторный год обучения или переведены на спортивно-оздоровительный этап.

Отчисление учащихся из Учреждения оформляется приказом и происходит по одному из нижеследующих оснований или их совокупности:

-заявление родителей (законных представителей) об отчислении учащегося или заявление самого учащегося, достигшего 14 лет;

-заявление тренера-преподавателя за нарушение Устава и правил для учащихся;

-медицинское заключение о состоянии здоровья учащегося, препятствующее его дальнейшему пребыванию в школе.

Исключение учащегося допускается по решению педагогического совета Учреждения за неоднократно совершенные учащимся грубые нарушения Устава Учреждения и правил для учащихся.

5.2. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

Результатом освоения Программ по универсальному бою является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии универсального боя;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

5.3. Контрольные нормативы (текущий контроль) общей физической подготовки для зачисления и перехода в группы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности обучения

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 сек)	Бег 800 м (не более 5 мин)

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности обучения

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин)	Бег на 1500 м (не более 8 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Лазание по канату -4м (не менее 3 раз)	Лазание по канату -4м (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)
	Метание теннисного мяча на дальность (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча на дальность (не менее 25 м)
	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 4 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

5.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы

Таблица 14

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 150 кг	штук	2
2.	Зеркало (0,6x2 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 (6х6м), на помосте (8х8м)	комплект	1
13.	Секундомер электронный	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	16
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	4
17.	Стенды (мишени) 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.	Элементы полосы препятствий	штук	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Уровень сложности обучения			
				Базовый уровень сложности		Углубленный уровень сложности	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Защита голени и стопы	пар	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Защита паха (бандаж)	штук	на занимающегося	-	-	1	2
4.	Защитный жилет для	штук	на занимающегося	-	-	1	2

	девушек						
5.	Капа	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Кимоно красного цвета	комплект	на занимающегося	-	-	1	2
7.	Кимоно синего цвета	комплект	на занимающегося	-	-	1	2
8.	Костюм парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
9.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
10.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на занимающегося	-	-	1	2
11.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на занимающегося	-	-	1	2
12.	Перчатки для универсального боя красного цвета	пар	на занимающегося	-	-	1	2
13.	Перчатки для универсального боя синего цвета	пар	на занимающегося	-	-	1	2
14.	Пояс красного цвета	штук	на занимающегося	-	-	1	2
15.	Пояс синего цвета	штук	на занимающегося	-	-	1	2
16.	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	2
17.	Фиксаторы голеностопного сустава	пар	на занимающегося	-	-	1	2
18.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
19.	Шлем защитный красного цвета	штук	на занимающегося	-	-	1	2
20.	Шлем защитный синего цвета	штук	на занимающегося	-	-	1	2

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ.
3. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Минспорта России от 15 июля 2015года № 739 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой».
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ.
7. Устав МБУ ДО ДЮСШ №1 МО Кореновский район.

Учебно-методическая литература

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 КВ. 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. СПб., 1999.

12. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
13. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кикбоксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002.
14. Заяшников С. Тайский бокс. М.: Терра-спорт, 2002.
15. Кленьшев В. Панкратион. Барнаул, 1999.
16. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка юношей. Братск, 2001.
17. Куликов А. Кикбоксинг. М.: Фаир-пресс, 1999.
18. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990.
19. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие. - Малаховка, 1999.
20. Программа военно-патриотического воспитания молодежи Санкт-Петербурга. СПб., 2001.
21. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лежа. М.: ФиС, 1982.
22. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Ленца. М.: ФиС, 1964.
23. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
24. Харлампиев А. Борьба самбо. М.: ФиС, 1964.
25. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, 2002.
26. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: Фаир-пресс, 1999

Интернет ресурсы

1. Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>,
- Единая всероссийская спортивная классификация // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>.
2. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края <http://www.minobr.kuban.ru/>.
3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>.
4. Министерство образования, науки и молодежной политики Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>.
5. Международная любительская федерация по универсальному бою <http://www.unifight.ru/> .
6. Федерация рукопашного боя Краснодарского края <http://frb-kk.ru/> .