

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа «Старт»
(МБУ ДО «СШ «Старт»)

МУНИЦИПАЛЬНО
Е БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО
ГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "СТАРТ"

Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"СТАРТ"
Дата: 2026.01.15 12:49:29
+05'00'

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Старт»
Протокол № 1 от 14.01.2026

Утверждена
приказом
МБУ ДО «СШ «Старт»
№4 от 14.01.2026 года

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «универсальный бой»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2024 №974,

в соответствии требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 962

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Разработчики

Инструктор-методист
МБУ ДО «СШ «Старт»

Шевченко Мария Владимировна

Тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШ «Старт»

Тестоедова Анастасия Сергеевна

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III. Система контроля	
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	20
3.2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указывается с учетом Приложений 6-9 к ФССП)	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «универсальный бой»	
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2. Учебно-тематический план	42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы	47
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	47
6.2. Кадровые условия	50
6.3. Информационно-методические условия	50

Пояснительная записка

Краткая характеристика вида спорта «универсальный бой»

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

Универсальный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр». Этот вид спорта, изначально возникнув как военно-прикладной, стал достаточно популярным не только в силовых структурах различных стран, но и в мире.

Универсальный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, включает в себя: технический арсенал практически всех видов единоборств, преодоление полосы препятствий, метание ножа, стрельбу и рукопашный бой. Отличительными особенностями универсального боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Спортивные дисциплины вида спорта «универсальный бой»

Возрастные группы в спортивных дисциплинах

N п/п	Возрастные и поло- вые группы участ- ников	Весовая ка- тегория (кг)	Лайт - весовая категория (кг)	3М весовая категория (кг)	"СЗ" - весо- вая катего- рия (кг)
1.	Девушки (12 - 13 лет)	28	-	-	32
		32			40
		37			44
		42			48
		47			52
		47+			57
		57+			57+
2.	Девушки (14 - 15 лет)	32	32	-	44
		37	37		48
		42	42		52
		47	47		57
		52	52		62
		52+	52+		68
		68+	68+		
3.	Девушки (16 - 17 лет)	37	37	-	52
		42	42		57
		47	47		62
		52	52		68
		57	57		74
		62	62		80
		62+	62+		80+
4.	Юниорки (18 - 20 лет)	45	45	-	48
		48	48		52
		52	52		57
		57	57		62

		62 70 70+	62 70 70+		
5.	Женщины (18 лет и старше)	48 52 57 63 70 78 78+	48 52 57 63 70 78 78+	62	57 62 68 74 80 80+
6.	Юноши (12 - 13 лет)	35 40 45 50 55 55+	-	-	33 36 39 42 45 50 55 60 60+
7.	Юноши (14 - 15 лет)	45 50 55 60 65 70 70+	45 50 55 60 65 70 70+	-	39 42 45 50 55 60 65 70 70+
8.	Юноши (16 - 17 лет)	55 60 65 70 75 80 80+	55 60 65 70 75 80 80+	-	52 55 60 65 70 75 80 80+
9.	Юниоры (18 - 20 лет)	60 65 70 75 80 85 90 95 95+	60 65 70 75 80 85 90 95 95+	-	60 65 70 75 80
11.	Мужчины (18 лет и старше)	60 65 70 75 80 85 90	60 65 70 75 80 85 90	80	60 65 70 75 80 85 85+

		95 95+	95 95+		
--	--	-----------	-----------	--	--

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «универсальный бой».

Как вид спорта, универсальный бой характеризуется сложно-составным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники прохождения полосы препятствия, техники выполнения ударов руками и ногами, техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и не циклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

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

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

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ «Старт» (далее – учреждение) по спортивным дисциплинам вида спорта «универсальный бой».

Спортивная подготовка по программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

1.2. Цели Программы:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1048 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МБУ ДО «СШ «Старт»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства В данной программе не указывается	Этап высшего спортивного мастерства В данной программе не указывается
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	14-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	728-936	832-1248	1040-1664

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

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

				специализации)		мастерства	мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	70-80	55-70	20-30	20-26	20-24	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-12	18-24	20-25	24-26	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-5	3-6	3-8	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	13-16	18-22	39-45	40-44	35-40	35-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-8	5-10	5-11	6-9	6-9	6-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, свободные.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная* продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «универсальный бой»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и

спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

2.3.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подго- товки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировоч- ный этап (этап спор- тивной специализа- ции)		Этап со- вершен- ствования спортив- ного ма- стерства	Этап высшего спортив- ного ма- стерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного за- нятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «универсальный бой»					
14-20		10-15		3-5	2-3		
1.	Общая физи- ческая подго- товка	187-223	201-245	97-179	136-206	177-256	168-330
2.	Специальная физическая подготовка	2-14	18-42	87-143	136-198	212-277	280-370

3.	Спортивные соревнования	-	-	5-30	20-48	27-85	56-132
4.	Техническая подготовка	33-45	67-77	188-268	271-349	310-427	391-528
5.	Тактическая подготовка	4-8	6-13	8-11	15-24	18-32	23-40
6.	Теоретическая подготовка	3-8	6-11	8-11	13-24	18-32	23-40
7.	Психологическая подготовка	2-6	6-11	8-11	13-23	17-32	21-39
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-4	1-4	4-8	5-11	12-21	18-43
9.	Инструкторская практика	-	2-4	2-9	3-16	9-22	11-26
10.	Судейская практика	-	2-3	3-9	4-16	9-21	11-27
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	2-8	4-10	11-21	18-44
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4	4-8	4-11	12-22	20-45
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

		- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного	В течение года

		спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и	

	установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися универсальным боем тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся универсальным боем более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов «честной игры», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Начальной подготовки		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Родительское собрание	1-2 раза в год	1-2 раза в год «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Семинар для тренеров	1-2 раза в год	1-2 раза в год «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		

Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по универсальному бою. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года

	спортивных мероприятий	Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в МБУ ДО «СШ «Старт» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адапционно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в ГАУЗ СО Врачебно-физкультурном диспансере согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.

8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; - повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «универсальный бой»; - получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования,
- необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с

физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.		см	не менее		не менее	
	Наклон вперед из положе- ния стоя на гимнастиче- ской скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количе- ство раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количе- ство раз	не менее		не менее	
			-	7	-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подъем туловища, лежа на спине, за 20 с	количе- ство раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количе- ство раз	не менее		не менее	
			6	5	8	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин. с	не более	

			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.9.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			9	7
2.3.	Лазание по канату (4 м)	количество раз	не менее	
			3	1
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			5	3
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап

совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «универсальный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	20
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			16	10
2.2.	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	12
2.3.	Лазание по канату без помощи ног (4 м)	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	Лазание по канату без посторон- ней помощи (4 м)	количество раз	не менее	
			-	2
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			10	5
2.6.	Удары руками по мешку за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.7.	Приседание со штангой (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			8	4
2.8.	Жим штанги лежа (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.9.	Жим штанги лежа (не менее 85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.3.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			-	9.40
1.4.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			12.20	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Подъем туловища, лежа на спине, за 20 с	количество раз	не менее	
			14	14
2.3.	Лазание по канату без помощи ног (4 м)	количество раз	не менее	
			3	-
2.4.	Лазание по канату без помощи (4 м)	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Подтягивание из виса на высо- кой перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	5
2.6.	Удары руками по мешку за 10 с	количество раз	не менее	
			25	20
2.7.	Приседание со штангой (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			8	5
2.8.	Жим штанги лежа (не менее 105% собственного веса обуча- ющегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.9.	Жим штанги лежа (не менее 85% собственного веса)	количество раз	не менее	
			-	1

	обучающегося)			
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «универсальный бой»

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

Этап начальной подготовки (первого года обучения)

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

Основные задачи:

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

Основные методы:

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

Основные средства:

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

Основные направления тренировок

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

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

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

(юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Особенности занятий

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

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

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

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

Методика контроля

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

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

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

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

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

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

проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Теоретическая и психологическая подготовка.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем

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

Режим. Гигиена. Закаливание и питание спортсмена

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

Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена

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

Моральная и психологическая подготовка бойца

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

Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем

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

Правила соревнований по универсальному бою

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа);

движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

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

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

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

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

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и само-страховка.

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, регбол.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Практические занятия.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития ловкости:

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

Упражнения для развития гибкости:

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

Упражнения для развития выносливости:

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

Изучение и совершенствование техники и тактики

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

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой.

Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

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

Практические задания

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

Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус). Базовая техника универсального боя.

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

Изучение прямого удара рукой.

Изучение техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях.

Изучение техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

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

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

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

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

Этап начальной подготовки (второй – третий год обучения)

Теоретическая и психологическая подготовка.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях УБ

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

Гигиена, закаливание, питание и режим бойца

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

Влияние занятий УБ на строение и функции организма спортсмена

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

Моральная и психологическая подготовка бойца

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

Физическая подготовка бойца

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

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

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

Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем

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

Правила соревнований по универсальному бою

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

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

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

Эффективность находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Практические занятия

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

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

С Ф П – практические занятия

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

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.

Приседания на одной ноге

– «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера.

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

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

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

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

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

Практические занятия.

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

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

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

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

Ознакомление с элементами полосы препятствий и их расположением на дистанции.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого-второго года обучения

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

Основные задачи:

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

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

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

Основные показатели данного периода:

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

Врачебный контроль.

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

Правила соревнований

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

Практические занятия

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

Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки

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

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

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

ОФП – практические занятия.

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

Спортивные игры: футбол, регбол, регби.

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

СФП – практические занятия.

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

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

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

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

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

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально

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

Изучение и совершенствование техники и тактики.

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

Практические занятия.

- Повторение и совершенствование ранее изученного материала.
- Атакующие стойки, тоже в движении.
- Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции.
- Атакующие действия руками в парах.
- Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.
- Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и сразвирота.
- Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты.
- Комбинированная техника рук и ног.
- Отработка упреждающих и встречных ударов.
- Изучение техники подсечек.
- Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.
- Ложные атаки с вызовом встречной атаки.
- Условные спарринги. Учебные и соревновательные бои.
- Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты). Болевые и удушающие приемы и защита от них.
- Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.
- Изучение способов преодоления препятствий и совершенствование в технике их преодоления: лабиринт, забор, бревно (бум), ручная (горизонтальная) лестница, горизонтальная труба, наклонная сетка с канатом.
- Изучение основ техники стрельбы и метания ножа.
- Комплексные тренировки в преодолении группы препятствий: старт- лабиринт – забор; забор-труба – стрельба; труба-стрельба-метание ножа; метание ножа-бум-сетка (лаз на сетке), канат.
- Тренировки в преодолении полосы препятствий в целом (+стрельба и метание ножа).
- Контрольное преодоление полосы препятствий (на время).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего-пятого года обучения

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

Основы методики тренировок.

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

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

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

Инструкторская практика:

- формирование и совершенствование двигательных навыков;
- отработка приемов. Подводящие упражнения;
- последовательность тренировочного процесса;
- основная форма организации и проведения тренировочных занятий;
- типы занятий: тренировочное и контрольное;
- структура занятий;
- формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в тренировочных боях и соревнованиях.

Практические занятия:

- инструкторская практика;
- использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии, занятия с партнером;
- организация и методика проведения парных упражнений;
- совершенствование техники в учебных боях;
- проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

Планирование и построение спортивной тренировки

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

Практические занятия

Составление годового плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

Психологическая подготовка

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

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

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

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и

движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Практические занятия:

- Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч).
- Сложные финты, с последующей атакой противника.
- Изменение ритма боя, использование рваного темпа.
- Сложная комбинированная техника ударов рук иног.
- Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.
- Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.
- Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков.
- Болевые и удушающие приемы.
- Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.
- Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием.
- Контратаки с отходом и сближением.
- Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами.
- Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.
- Захват инициативы.
- Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок.
- Тактика боя у канатов. Если противник ведет в счете.
- Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д.
- Тактика ведения боя в последние 30 секунд.
- Изучение способов преодоления препятствий и совершенствование в технике их преодоления: лабиринт, забор, бревно (бум), ручная (горизонтальная) лестница, горизонтальная труба, наклонная сетка с канатом.
 - Изучение основ техники стрельбы и метания ножа.
 - Комплексные тренировки в преодолении группы препятствий: старт- лабиринт – забор; забор-труба – стрельба; труба-стрельба-метание ножа; метание ножа-бум-сетка (лаз на сетке), канат.
 - Тренировки в преодолении полосы препятствий в целом (со стрельбой и метанием ножа).
 - Контрольное преодоление полосы препятствий (на время).

Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основными задачами данного этапа являются:

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

Планирование и контроль спортивной тренировки.

- Сущность и назначения планирования, его виды.
- Планирование нагрузки в макро и микроциклах.
- Нормативы по видам подготовки.
- Составление индивидуальных планов подготовки.
- Учет в спортивной тренировке.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом, систематический врачебный контроль. Измерения и тестирование во время тренировок и во время восстановления.

- Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы.
- Учетная карта с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

Восстановительные средства и мероприятия.

Основные группы восстановительных средств:

- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

- Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.
- Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока.
- Принимать участие в судействе соревнований (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

Общая и специальная физическая (ОФП и СФП) подготовка

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

ОФП-практические занятия

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

Увеличение мышечной массы:

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.
- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.
- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях:

- упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю.
- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5

минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

Упражнения на ловкость и координацию

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

Упражнения на выносливость

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

Упражнения на гибкость

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

Изучение и совершенствование техники и тактики

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

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

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

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

Интервальный метод:

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

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
- выполнение заданий на укороченной площадке
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.
- совершенствование техники преодоления препятствий: лабиринт, забор, бревно (бум),

ручная (горизонтальная) лестница, горизонтальная труба, наклонная сетка с канатом.

- совершенствование техники стрельбы и метания ножа.
- комплексные тренировки в преодолении группы препятствий: старт-лабиринт – забор; забор-труба – стрельба; труба-стрельба-метание ножа; метание ножа-бум-сетка (лаз на сетке), канат.
- тренировки в преодолении полосы препятствий в целом (со стрельбой и метанием ножа).
- контрольное преодоление полосы препятствий (на время).

Этап высшего спортивного мастерства весь период

Основными задачами этапа являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- совершенствование специальной физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование морально-волевой подготовленности;
- формирование специализированных знаний.

Планирование и построение спортивной тренировки

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

Практические занятия

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

Практические занятия по ОФП и СФП

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

- Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).
- Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.
- Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.
- Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.
- Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3х10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3 – 6 км).
- Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.
- Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами, броски)
- Тренировка на скоростно-силовую выносливость: -2 мин работа на мешке, --2 мин борьба в стойке, -2 мин свободный спарринг, -2 мин отработка действий на сдачу

противника (болевым или удушающим приемом, различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

Восстановительные средства и мероприятия

Основные группы восстановительных средств:

тренировочные

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

психологические

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

медико-биологические

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

Технико-тактическая подготовка (ТТМ)

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

Практические занятия

Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

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

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

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

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

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Факторы, характеризующие благоприятные условия:

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

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

Тактика может быть:

- **атакующей:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – болевой или удушающий). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака. А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигая действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.
- **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2-м номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.
- **оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в схватке, если спортсмен ведет свою схватку не активно, то его сопернику, при его активности могут дать за «активность». И тем не

менее этот вид тактических действий имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет надобности идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар, или попасть на бросок. Но, показав активные действия в качестве «раздразнивания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или грамотным клинчеванием вы можете довести бой до победы.

Необходимо, на тренировочных занятиях, постоянно моделировать соревновательные ситуации, как в облегченных, так и в усложненных условиях.

4.2. Учебно-тематический план

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

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным

				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/10 7	де-кабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx$ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx$ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx$ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx$ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx$ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	$\approx$ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx$ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего	Всего на этапе высшего	≈ 600		

	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления:

			питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «универсальный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по

решению Учреждения, по согласованию с учредителем;

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
3.	Канат для лазанья	штук	2
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)	штук	5
10.	Напольное покрытие татами	комплект	1
11.	Подушка настенная боксерская	штук	2
12.	Ринг боксерский (6х6 м), на помосте (8х8 м)	комплект	1
13.	Секундомер электронный	штук	1
14.	Скакалка	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	3
16.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	4
17.	Стенд (мишень) для стрельбы из спортивного пневматического пистолета	штук	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	2
19.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
20.	Урна-плевательница	штук	2
21.	Элемент полосы препятствий	штук	5

- обеспечение спортивной экипировкой, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем;

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Защита голеней и стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Защита паха (бандаж)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Защитный жилет	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	для девушек										
5.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кимоно красного цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Кимоно синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Перчатки для универсального боя красного цвета	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Перчатки для универсального боя синего цвета	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Пояс красного цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Пояс синего цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Фиксаторы голеностопного сустава	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
17.	Шлем защитный красного цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
28.	Шлем защитный синего цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

6.2. Кадровые условия

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 г., профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028 г., или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия.

Основная литература

1. Агаджанян Н.А. Физиология человека: учебник (курс лекций) /Н.А. Агаджанян, Л.З. Телль, В.И. Циркин, С.А. Чеснокова /под ред. Н.А.Агаджаняна, В.И. Циркина. СПб.: СО-ТИС, 1998. – 528 с.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
3. Ашкинази С. М., Новиков С.П. И др. «Универсальный бой (UNIFIGHT). Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), центров спортивной подготовки (ЦСП). Изд. 3-е, испр. и доп., СПб.: Олимп-СПб, 2014.- 140с.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. Ф и С. М.: 1971 г.
5. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
6. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
7. Волостных В.В. Спорт 21 века:универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в стойке (комбинации бросков в атаке на примере боевого самбо): учебное пособие/В.В.Волостных, А.В.Ишков.-М.:ИздательствоМЭИ, 2013.-152.с: ил.

8. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М., ФиС, 1981 г.
9. Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена-М.: Фи С, 1967.-70 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2006 г.
12. Иванов С.; Касьянов Т.: «Основы рукопашного боя». М.: «Терра.Спорт», 1998 г.
13. Игуменов В.М. «Спортивная борьба», «Просвещение», 1993 г.
14. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб., 2009 г.
15. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой. Научные основы. М.; 2003 г.
16. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка юношей. Братск, 2001.
17. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта: уч-к для ин-тов физ. к-ры. -М.: Ф и С, 1979-288 с. с ил.
18. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов/Спортивная борьба. М., Ф и С. 1978 г.
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
20. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва, 2014 г.
21. Огуренков Е.И. Техника ближнего боя. М., Ф и С. 1969 г.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
23. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., Фи С. 1970 г.
24. Основы физиологии человека: учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Б.И. Ткаченко. – СПбМ Межд. фонд истории развития науки. Т.1. – 1994. – 412 с.
25. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125.
26. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999.
27. Ретюнских А. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). Новосибирск; Весть 1991 г.
28. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лежа. М.: ФиС, 1982.
29. Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М: Советский спорт, 2004.
30. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие. М.; Военное издательство, 1985 г. Сковцов В.Н. Физическая защита. М.; ФСНП РФ 1996 г.
31. Табаков С.Е.; Елисеев С.В.: «Самбо» - типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: «Советский спорт», 2005 г.
32. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, С-Петербург, 1999.
33. Тихвинская Е. О. Психология переживания в спорте. СПб., 2007 г.
34. Универсальный бой. Правила соревнований. Париж 2001 г.
35. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
36. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой.
37. Физиология человека (Compendium): учебник / Под ред. Б.И. Ткаченко, В.Ф. Пятина. – СПб-Самара: Дом печати. – 2002. – 416 с.
38. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

Дополнительная литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.

2. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002.
3. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.; ФиС 1991 г.
4. Боевые и спортивные единоборства. Справочник под общей редакцией Тараса А.Е. Минск Харвест 2003 г.
5. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. М., 1985.
6. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
7. Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
8. Заяшников С. Тайский бокс. М.: Терра-спорт, 2002.
9. Кленышев В. Панкратион. Барнаул, 1999.
10. Куликов А. Кикбоксинг. М.: Фаир-пресс, 1999.
11. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990.
12. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – М.,1996 г.
13. Программа военно-патриотического воспитания молодежи Санкт-Петербурга. С-Петербург, 2001.
14. Психология здоровья. - Учебник / Под ред. Никифорова Г.С., СПб., 2000 г.
- Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации. СПб., 1997г.
15. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. СПб., 2003 г.
16. Система самбо. Становление и развитие. М.: «Издательство ФАИР», 2007г.
17. Смит Н. Современные системы психологии. СПб.2003 г.
18. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.:ФИС, 1978.
19. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.П.Ленца. М.: ФиС, 1964.
20. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб, 1999 г.
21. Свищев Д.И.: «Дзюдо» - учебное пособие для спортивных школ. М.:1999 г.
22. Тарас А.Е. Французский бокс. Сават- история и техника. Минск. Харвест. 2001 г.
23. Туманян Г.С. Спортивная борьба.М., Ф и С.1964 г.
24. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
25. Харлампиев А. Борьба самбо.М.: ФиС, 1964.
26. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. Бокс - благородное искусство самозащиты. М.; ФАИР-ПРЕСС 2005 г.
27. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, 2002.
28. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: Фаир-пресс, 1999.
29. Щитов В. Бокс. Эффективная система тренировок. М.; ФАИР-ПРЕСС 2003 г.
30. Щитов В.: «Бокс». М.: «ФаирПресс», 2004 г.

Перечень интернет ресурсов:

1. Минобрнауки.рф -официальный сайт министерства образования и науки РФ
2. www.minsport.gov.ru. - официальный сайт министерства спорта РФ
3. unifight.ru - официальный сайт Международной любительской федерации «Универсальный бой» и Общероссийской спортивной федерации «Универсальный бой»
4. www.consultant.ru - Консультант плюс
5. www.garant.ru - Система Гарант