

Управление образования
администрации муниципального образования город-курорт Анапа
Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 6

Принято на педагогическом совете
МКУ ДО ДЮСШ № 6
Протокол № 12
от « 29 » июля 2021 г.



Директор МКУ ДО ДЮСШ № 6

Приказ № 58 от 29 июля 2021 г.

А.Н. Чернолуцкий

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»**

Срок реализации программы: 8 лет
Возрастная категория: от 10 до 18 лет
Форма обучения: очная, дистанционная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер Программы в Навигаторе: 4985

Авторы-составители:
Филишанова Алеся Сергеевна
заместитель директора по учебно-спортивной
работе МКУ ДО ДЮСШ № 6

г-к Анапа, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план программы и его содержание	9
1.2.1. Теоретическая подготовка	11
1.2.2. Практическая подготовка	13
1.2.3. Специальная физическая подготовка	16
1.2.4. Техничко-тактическая подготовка.	17
1.2.5. Контрольно-переводные испытания	19
1.2.6. Участие в соревнованиях	20
1.2.7. Инструкторская и судейская практика	20
1.2.8. Медицинское обследование	20
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	21
2.1. Условия реализации программы	21
2.2. Критерии отбора в группы НП-1	21
2.3. Формы аттестации	21
2.4. Оценка планируемых результатов	25
2.5. Методические материалы	25
2.6. Перечень информационного обеспечения	28

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Универсальный бой» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы.

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

Был создан в 1996 году. Первоначально назывался «Русский бой». У истоков этого вида спорта стоял олимпийский чемпион по борьбе дзюдо, кандидат педагогических наук Сергей Петрович Новиков. Концепцию и правила нового вида спорта подготовил полковник ФСБ Валерий Иванович Харитонов. Поддержку новому виду спорта оказал главнокомандующий Внутренних Войск МВД России Анатолий Афанасьевич Шкирко.

В 1997 году российское телевидение начало пропагандировать этот вид спорта в программе «Русский бой». Соревнования вызвали большой интерес в России и за её пределами. Особо заинтересовались этим видом спорта представители силовых структур и спецподразделений.

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

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

Национальные Федерации универсального боя созданы в целом ряде стран СНГ, бывшей Югославии, Чехии, Румынии, Болгарии, Франции и других. Членами Международной любительской федерации являются 32 страны, проведено 13 чемпионатов мира. В 2000 году в Оренбурге был проведён первый чемпионат мира среди мужчин.

В 2007 году в Баку был проведён первый чемпионат мира по универсальному бою среди женщин.

Правила соревнований.

Первый этап представляет собой прохождение полосы препятствий. Она может состоять из 7—10 этапов в зависимости от возраста участников и ранга соревнований. В неё могут входить лабиринты, бумы, заборы, сетки, лестницы, барьеры и другие препятствия.

После прохождения полосы участники стреляют в цель из пневматического пистолета или пейнтбольного ружья. Затем следует метание в цель ножей. Участники моложе 13 лет вместо стрельбы и метания ножей мечут в цель теннисные мячи. Спортсмен, первым преодолевший полосу препятствий, получает 1 очко.

Через одну минуту после первого этапа следует второй, включающий в себя поединок на ринге или татами. В ходе поединка разрешаются удары, броски, удушения и болевые приёмы. Для участников до 13 лет ударная техника запрещена. Число раундов и их продолжительность зависят от возраста и квалификации участников, этапа соревнований и их ранга. За каждый выигранный раунд спортсмен получает 1 очко. В случае чистой победы встреча заканчивается досрочно. Победа в двоеборье присуждается бойцу, одержавшему досрочную победу на полосе препятствий или в поединке. В противном случае победителем становится спортсмен, набравший в сумме двух видов двоеборья большее число очков.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в универсальном бое.

Новизна программы заключается в отсутствии аналогичных предпрофессиональных программ по виду спорта «универсальный бой», разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

Настоящая программа разработана с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации", санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой, утверждённого приказом Минспорта России от 15 июля 2015 г. № 739.

В данной программе представлены: модель построения подготовки с этапа начальной подготовки до тренировочного этапа включительно, планы построения тренировочного процесса, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники универсального боя;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий универсальным боем.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по универсальному бою;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Планируемые результаты.

Предметные результаты. В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины в универсальном бое,
 - роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
 - историю развития универсального боя,
 - правила соревнований в избранном виде спорта,
- уметь:
- применять правила безопасности на занятиях,
 - владеть основами гигиены,
 - соблюдать режим дня.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Личностные результаты:

- имеет коммуникативные навыки;
- умеет выполнять в коллективе различные социальные роли;
- ориентирован на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- знает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение;
- уважительно относится к процессу тренировок и их результату.

Метапредметные результаты:

- умеет рационально организовать тренировочный процесс;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет конструктивно подходить к выполнению задания;
- умеет ставить цель и планировать процесс ее достижения.

Программа составлена так, что для каждого последующего этапа обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая», и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ № 6 - это подготовка квалифицированных спортсменов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Уровень, объем и сроки программы.

Программа рассчитана на 8 - летний курс обучения.

Учебный год составляет 46 учебных недель.

Количество занятий в неделю – 3-6 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (товарищеские встречи, турниры по боксу в группах, между группами).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной подготовки (3 года), тренировочный (5 лет).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, прошедшие индивидуальный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы и локальных нормативных актов МКУ ДО ДЮСШ №6.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям универсальным боем;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики универсального боя;
- изучение теоретического материала.

В группы тренировочного этапа зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп НП-3 и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе не менее 2 лет.

Задачи на тренировочном этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выполнение юношеского, спортивного разряда, и выполнения более высоких

нормативов КМС и МС.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:

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

2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий универсальным боем;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «универсальный бой» учащийся должен:

- владеть навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- владеть навыками владения основами техники и тактики универсального боя;
- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;
- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по универсальному бою.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
 - уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - иметь навыки сохранения собственной физической формы.
- 5) В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:
- освоить основы технических и тактических действий в универсальном бое;
 - овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;
 - приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
 - уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Начальной подготовки	1	10	20-25	6	276	Овладение основами техники спортивной тренировки Нормативы по ОФП
	2	11	15-20	8	368	
	3	12	15-20	8	368	
Тренировочный этап	1	12	10-14	10	460	ОФП, СФП 3 юн. разряд
	2	13	10-14	12	552	ОФП, СФП 2 юн. разряд
	3	14	8-12	14	644	ОФП, СФП, 1 юн. разряд
	4	15	8-12	16	736	ОФП, СФП 1 юн. разряд
	5	16	8-12	18	828	ОФП, СФП, 3, 2, 1 сп. разряд

Важным условием выполнения задач, стоящих перед отделением, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы отделения. Общее количество групп

регламентируется планом – комплектования, который рассчитывается исходя из муниципального задания.

Исходным материалом для последующего детального планирования тренировочной работы является общий и перспективный план подготовки.

Адресат программы и порядок зачисления в группы. В группы начальной подготовки первого года обучения зачисляются дети, подростки и молодёжь с 10 до 18 лет при успешной сдаче приемных нормативов в соответствии с программой и положением индивидуального отбора поступающих, имеющие медицинский допуск по виду спорта универсальный бой. При наличии вакантных мест.

1.2. Учебный план программы и его содержание

Учебный план-график

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки спортсменов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, способы подготовки спортсменов к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой»

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	80 -85	60-70	23-33	20-26	20-24	19-30
Специальная физическая подготовка (%)	-	8-12	21-24	25-27	26-28	25-28
Технико-тактическая подготовка (%)	13-16	19-22	41-45	42-44	41-45	43-46
Теоретическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-6	4-5	4-5	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская	-	-	4-7	5-8	5-9	4-7

и судейская практика (%)						
--------------------------	--	--	--	--	--	--

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «универсальный бой»**

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по универсальному бою, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение тренировочных сборов, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по универсальному бою, согласно утверждённому календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

Годовой учебный план

Таблица 4

№	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая подготовка	10	17	17	26	31	32	33	38
2	Общая физическая подготовка	228	188	188	129	142	158	175	191
3	Специальная физическая подготовка	-	84	84	101	120	150	180	211
4	Техническая и тактическая подготовка	36	77	77	176	226	262	298	337
5	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	24	28	36	44	45
7	Инструкторская практика	-	-	-	2	3	4	4	4
8	Медицинское обследование	вне сетки часов							
	Общее количество часов	276	368	368	460	552	644	736	828

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель аудиторной занятости.

1.2.1. Теоретическая подготовка

(для всех групп)

Примерный план по теоретической подготовке представлен в табл.5. В содержании учебного материала выделено 11 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по универсальному бою.

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

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводятся примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Примерный план по теоретической подготовке

Таблица 5

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки	Этап и год подготовки, кол.- во часов							
		начальной подготовки			тренировочной подготовки				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
	Теоретические занятия	10	17	17	26	31	32	33	38
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	2	3	3	3	3	3
2.	Спортивные единоборства в РФ	2	2	2	3	3	3	3	3
3.	Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	2	2	2					
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим	2	2	2					
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	2	2	2	3	3	3	3	3
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж		2	2	3	3	3	3	4
7.	Основы техники и тактики универсального боя		2	2	3	3	4	4	5
8.	Основы методики обучения и тренировки бойца		2	2	3	3	3	3	4
9.	Моральная и психологическая подготовка бойца. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов борьбы.		1	1	3	5	5	5	6
10.	Физическая подготовка бойца				3	3	3	4	3
11.	Правила соревнований по универсальному бою. Планирование, организация и проведение соревнований.				2	5	5	5	7

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организации занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. Спортивные единоборства в РФ

Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение их в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

Тема 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим бойца

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена бойца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного бойца.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем

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

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.

Тема 7. Основы техники и тактики универсального боя

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивных единоборствах. Элементы техники универсального боя: основные положения бойца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приёмы.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка бойца

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

Тема 9. Физическая подготовка бойца

Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке бойца.

Тема 10. Правила соревнований по универсальному бою, планирование, организация и проведение соревнований

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-единоборств. Весовые категории для спортсменов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем

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

1.2.2. Общая физическая подготовка

(для всех групп)

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

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

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

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

г) на канате – лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

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

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

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

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

1.2.3. Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом

головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

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

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

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

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

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

- специальные упражнения для развития быстроты;
- акробатические упражнения;
- упражнения для укреплений мышц шеи;
- упражнения на мосту;
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы

- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в перетягивание для развития силовых качеств;
- игры за сохранение равновесия;
- игры с отрывом соперника от ковра;
- игры за овладение обусловленным предметом.

1.2.4. Техничко-тактическая подготовка.

Полоса препятствий

Длина дистанции 60 м. Состоит из 10 этапов, включающая в себя силовые и скоростные этапы, этапы преодоления сложных технических препятствий, а также этапы, требующие владения стрелковым и холодным оружием:

1. Брод-пеньки (опорные точки);
2. Бум;
3. Забор Н-2 м;
4. Ручная лестница Н- 2,5 м;
5. Барьер Н-1,1 м;
6. Стрельба в мишень с расстояния 15 м;
7. Метание ножа с расстояния 7 м;
8. Горизонтальная труба L-3 м;
9. Наклонная сетка Н-6 м, угол наклона 60 градусов;
10. Канат Н-6 м.

Техника выполнения преодоления полосы препятствий изучается в соответствии с требованиями правил соревнований.

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения.

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

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Элементы маневрирования.

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

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

Техническая подготовка

Удары руками:

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

Защита от ударов руками:

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

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

Удары ногами:

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

Защита от ударов ногами:

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

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

Техника борьбы в стойке:

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

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

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

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

Технические действия в партере:

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

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

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

Комбинированная техника:

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

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

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

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

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

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

Учебные поединки:

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

- поединки со сменой партнеров;

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

Поединок на ринге:

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

Начальная подготовка.

Ознакомление и разучивание полосы препятствий, техники преодоления препятствий, изучение техники метания ножа и стрельбы.

Изучение положений бойцов перед проведением ударов, бросков, болевых и удушающих приемов:

- «Стоя» (в стойке) – боец касается ринга только ступнями ног (стоит на ногах);
- «Лежа» - боец касается ринга какой-либо частью тела, кроме ступней ног;
- «Бой стоя» - оба бойца в положении стоя;
- «Бой лежа» - оба бойца в положении лежа;
- «Вне ринга».

Изучение техники выполнения ударов:

- разрешенный объект атаки (передняя и боковые части головы; туловище, кроме позвоночника и паха; ноги- наружная часть бедра);
- правильная техника выполнения ударов (удар рукой и ногой считается правильным, если он не относится к числу запрещенных; разрешенная степень контакта: в бою разрешены удары с полным контактом в разрешенный объект атаки и в не запрещенных положениях; эффективный удар – удар, в результате которого у противника происходит полная (нокаут) или частичная (нокдаун) потеря возможности защищаться, а атакующий готов немедленно продолжить атаку).

1.2.5. Контрольно-переводные испытания

Периодическое выполнение в процессе тренировок контрольных нормативов стало теперь методической необходимостью, так как с их помощью можно объективно выявить все недостатки в подготовке спортсмена, а также уровень подготовки каждого из них.

Тренеры имеют возможность проанализировать уровень подготовки, которого достигли спортсмены. Этот анализ базируется на фактическом материале, отраженном в судейских протоколах и других специальных регистрационных материалах. Результаты, полученные спортсменами при выполнении контрольных нормативов, дают реальное представление об уровне физической подготовленности, технической подготовки и помогают тренеру выявить основные направления тренировок для последующего периода. Таким образом, тренировка приобретает более объективный характер, тренер сосредоточивает внимание на основных аспектах подготовки, устраняет факторы, тормозящие общий прогресс.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки.

1.2.6. Участие в соревнованиях

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

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта универсальный бой

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

1.2.7. Инструкторская и судейская практика

Группы тренировочного этапа

1-2-й год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

3-4-5-й год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.
3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

1.2.8. Медицинское обследование

Два раза в учебном году все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начального этапа обучения является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных бойцов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение: спортивный зал 254 кв.м., 1 боксерский ринг на помосте стандартных размеров, боксерские мешки – 6 шт., штанги – 2 шт., гири – 2 шт., гантели – 6 шт., скакалки – 20 шт., скамейки гимнастические – 6 шт., стенка гимнастическая – 3 шт., зеркала – 7 шт.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, интернет-порталы федераций универсального боя.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями по универсальному бою, стремящиеся к профессиональному росту.

2.2. Критерии отбора в группы НП-1

Индивидуальный отбор проводится на основе Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, Порядка проведения индивидуального отбора в форме тестов, представленных в таблице 7.

Таблица 7

№ п/п	Тест	Пол ребенка	
		м	ж
1.	Бег на 30 м (с)	5,0	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	125
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	-	4
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	14
Минимальный (проходной) балл – 4			
Профильный показатель - силовой			

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. На основании результатов промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап) подготовки.

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы на этапе начальной подготовки

Таблица 8

Тесты	НП-1		НП-2	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 30 м.	5,0	6,0	4,9	5,9
Челночный бег 3 ч 10 м.	9,0	14,0	8,5	12,0
Бег 800 м.	4.30	5.00	4.20	4.50
Подтягивание из виса на перекладине	2	-	4	1
Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	9	-	-

Подъем туловища, лежа на спине	20	18	25	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	6	13	8
Прыжок в длину с места	140	130	150	140
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	8	6	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.	7	6	9	7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Лазание по канату (4 м) (не менее 3 раз)	Лазание по канату (4 м) (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)
	Метание теннисного мяча на дальность (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча на дальность (не менее 25 м)
	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы на
тренировочном этапе (юноши)**

Таблица 10

Тесты	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
Бег на 30 м	4,8	4,8	4,7	4,7
Бег 60 м	10,5	9,5	8,5	7,8
Челночный бег 3x10 м	7,9	7,8	7,7	7,6
Бег 1500 м	6.55	6.50	6.45	6.40
Подтягивание из виса на перекладине	8	10	12	14
Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	7	8	9	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	25	30	35
Лазание по канату (4 м)	3	4	4	5
Прыжок в длину с места	180	190	205	220
Подтягивание из виса на перекладине за 20 с	6	7	8	9
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	9	9	10	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	11	12	14	15
Метание теннисного мяча на дальность	32	35	38	40
Бросок набивного мяча (2 кг) от груди	7	7	8	9
Техническая программа	Техника падений Техника бросков Техника удержаний			

	Техника ударов Техника болевых приёмов
--	---

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы на тренировочном этапе (девушки)

Таблица 11

Тесты	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
Бег на 30 м	5,8	5,8	5,7	5,7
Бег 60 м	10,5	9,5	8,5	7,8
Челночный бег 3x10 м	10,0	10,1	10,2	10,3
Бег 1500 м	7.55	7.50	7.45	7.40
Подтягивание из вися на перекладине	3	3	4	5
Подъем ног из вися на перекладине до уровня хвата руками	4	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	14	16	18
Лазание по канату (4 м)	1	1	1	2
Прыжок в длину с места	150	160	170	180
Подтягивание из вися на перекладине за 20 с	3	4	4	5
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	8	9	10	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	8	8	9	9
Метание теннисного мяча на дальность	27	29	31	33
Бросок набивного мяча (2 кг) от груди	5	5	6	6

Техническая программа	Техника падений Техника бросков Техника удержаний Техника ударов Техника болевых приёмов
-----------------------	--

2.4. Оценка планируемых результатов

Оценка результатов достижений обучающихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Контрольные упражнения выполняются в начале и конце каждого этапа и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. На основании сдачи контрольных тестов определяется уровень освоения программы и принимается решение о переводе обучающегося на следующий год обучения.

2.5. Методические материалы

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида универсальной бой. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Комплекс контрольных упражнений

для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода занимающихся (спортсменов) на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП).

- Бег на 30 м., выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащиеся встают у стартовой линии лицом к стойкам, по команде оббегают стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- Непрерывный бег, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов в свободном темпе.
- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Подъем туловища лежа на спине. Из положения лежа на татами осуществляется подъем туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Лазанье по канату в три приёма. Исходная позиция: обучающийся плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги). Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.
- Метание теннисного мяча. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.
- Бросок набивного мяча от груди. Исходное положение: ноги на ширине плеч, в руках набивной мяч. Мяч двумя руками поднимается к груди и по горизонтальной линии от груди выталкивается силой двумя руками одновременно.

Методические рекомендации по работе в формате бесконтактной формы обучения

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса обучающихся, при необходимости весь процесс переносится с очного тренировочного формата (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров-преподавателей.

В связи с этим тренеру-преподавателю спортивной школы необходимо провести необходимую методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

Алгоритм организации тренировочного процесса в домашних условиях

Таблица 12

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ программы по виду спорта и годового плана-графика тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине), при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого тренировочного занятия план-конспект (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта (спортивной дисциплине).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям обучающихся) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например: WhatsApp, Viber и др.).
4 шаг	Обучающийся, получивший план-конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане-конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане-конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении обучающегося тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует заместителя директора по учебно-спортивной работе о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Тренер также рассылает спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале карантинного периода). На период индивидуальных тренировок в домашних условиях каждый обучающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по форме указанной в приложении 2). Тренеру-преподавателю необходимо провести соответствующую разъяснительную работу с обучающимися или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. По окончании карантинных мероприятий «Спортивный дневник» обучающегося (родители обучающегося) сдают тренеру-преподавателю.

Собранные дневники вместе с журналом, а также планы-конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать заместителю директора по учебно-спортивной работе спортивной школы.

Планы-конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники обучающихся и журнал учета работы тренера-преподавателя являются подтверждением реализации программы по виду спорта и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

Рекомендации тренерам-преподавателям по составлению конспекта тренировочного занятия (ТЗ)

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

Перечисление средств физической подготовки в конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);
- упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, обручами, винтовками и т.п.);
- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

При составлении плана-конспекта тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2.6. Перечень информационного обеспечения

1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – 79 с.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007.
3. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, М., 1985.
4. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
5. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003.
6. Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.

8. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003.
9. Русский бой (Unifight): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ /С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченков // Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Москва, 2006. – 69 с.
10. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
11. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина. СПб, 1999.