

Управление физической культуры и спорта Липецкой области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области  
«Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва »  
(ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принято на заседании  
педагогического совета  
ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»  
от 28.03. 2024 г.  
протокол № 2

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ ДО ЛО  
«ОК СШОР»



А.А. Митин  
2024 г.

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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ  
ОБЛАСТИ " ОБЛАСТНАЯ  
КОМПЛЕКСНАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА "

Подписано цифровой  
подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ  
ОБЛАСТИ " ОБЛАСТНАЯ  
КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО  
РЕЗЕРВА "  
Дата: 2024.04.15 14:44:51 +03'00'

Составитель программы:  
Старший инструктор– методист О.Н.Толмачев

Липецк, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой»	7
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой»	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой»	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	25
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28

3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой»	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31
4.	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»</b>	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	64
5.	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	70
6.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»</b>	71
6.1.	Материально-технические условия	71
6.2.	Кадровые условия	74
6.3.	Информационно-методические условия	75

## 1. Общие положения

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «универсальный бой» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 22 ноября 2022 г. № 1048<sup>1</sup> (далее – ФССП).

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Универсальный бой» - **1650005411Я**.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	165	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 28 кг	165	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 32 кг	165	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 35 кг	165	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	165	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг	165	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 42 кг	165	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	165	007	1	8	1	1	Н
весовая категория 47 кг	165	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 47+ кг	165	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	165	010	1	8	1	1	Б
весовая категория 50 кг	165	011	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	165	012	1	8	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	165	013	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	165	014	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	165	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	165	016	1	8	1	1	Б
весовая категория 60 кг	165	017	1	8	1	1	А
весовая категория 62 кг	165	018	1	8	1	1	Д
весовая категория 62+ кг	165	019	1	8	1	1	Д
весовая категория 63 кг	165	020	1	8	1	1	Ж
весовая категория 65 кг	165	021	1	8	1	1	А
весовая категория 70 кг	165	022	1	8	1	1	Я
весовая категория 70+ кг	165	023	1	8	1	1	Н
весовая категория 75 кг	165	024	1	8	1	1	А
весовая категория 78 кг	165	025	1	8	1	1	Ж
весовая категория 78+ кг	165	026	1	8	1	1	Ж
весовая категория 80 кг	165	027	1	8	1	1	А

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71577).

весовая категория 80+ кг	165	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 85 кг	165	029	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	165	030	1	8	1	1	А
весовая категория 95 кг	165	031	1	8	1	1	А
весовая категория 95+ кг	165	032	1	8	1	1	А
ЗМ весовая категория 62 кг	165	060	1	8	1	1	Ж
ЗМ весовая категория 80 кг	165	061	1	8	1	1	М
лайт-весовая категория 32 кг	165	033	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 37 кг	165	034	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 42 кг	165	035	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 45 кг	165	036	1	8	1	1	Н
лайт-весовая категория 47 кг	165	037	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 48 кг	165	038	1	8	1	1	Б
лайт-весовая категория 50 кг	165	039	1	8	1	1	Ю
лайт-весовая категория 52 кг	165	040	1	8	1	1	Б
лайт-весовая категория 52+ кг	165	041	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 55 кг	165	042	1	8	1	1	Ю
лайт-весовая категория 57 кг	165	043	1	8	1	1	Б
лайт-весовая категория 60 кг	165	044	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 62 кг	165	045	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 62+ кг	165	046	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 63 кг	165	047	1	8	1	1	Ж
лайт-весовая категория 65 кг	165	048	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 70 кг	165	049	1	8	1	1	Я
лайт-весовая категория 70+ кг	165	050	1	8	1	1	Н
лайт-весовая категория 75 кг	165	051	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 78 кг	165	052	1	8	1	1	Ж
лайт-весовая категория 78+ кг	165	053	1	8	1	1	Ж
лайт-весовая категория 80 кг	165	054	1	8	1	1	А

лайт-весовая категория 80+ кг	165	055	1	8	1	1	Ю
лайт-весовая категория 85 кг	165	056	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 90 кг	165	057	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 95 кг	165	058	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 95+ кг	165	059	1	8	1	1	А

Программа разработана с учетом нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по универсальному бою реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Универсальный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом универсальный бой – это комплексный вид единоборства включающий в себя 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).

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, техники выполнения болевых и удушающих приемов, ударно-бросковых комбинаций, приёмов защиты, приёмов с оружием и против оружия.

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 сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Комплектование групп спортивной подготовки по универсальному бою, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «универсальный бой» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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



*подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Программа спортивной подготовки по универсальному бою реализуется на четырех этапах: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице.

Таблица 1. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой»

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена.

Таблица 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	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	14	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

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

Основные формы спортивной подготовки.

*Учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия). Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном

этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

*Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)* проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

Вид 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10суток	

Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3суток, но не более 2 раз в год
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	-

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.* Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

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

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

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

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по борьбе на поясах.

Пределный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	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	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	4	5	6	6
Отборочные	-	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	3	3

*Работа по индивидуальным планам.* Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды

Российской Федерации.

#### *2.4. Годовой учебно-тренировочный план*

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «универсальный бой» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших

достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- мезоцикла – среднего тренировочного цикла, включающего относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца);

- макроцикла – большого тренировочного цикла(полугодичного). В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, ударные, соревновательные).

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- втягивающий – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма);

- контрольно-подготовительный – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;

- предсоревновательный (подводящие) – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки;

- соревновательный – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течение года);

- восстановительный – основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.



Таблица 5. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		4,5	6	8	14	16	20
		Недельная нагрузка в часах					
		2	2	3	3	24	4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		14	12	10	10	3	2
		Наполняемость групп (человек)					
1	Общая физическая подготовка%	75	55	20	20	20	15
2	Специальная физическая подготовка%	1	5	18	20	24	25
3	Участие в спортивных соревнованиях%	-	-	1	3	3	5
4	Техническая подготовка%	13	18	39	40	35	35
5	Тактическая, психологическая подготовка%	4	5	5	6	6	6
6	Инструкторская судейская практика %	-	1	1	1	2	2
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1	1	2	2	4	5
Общие количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Таблица 6. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		

1.Общаяфизическая подготовка(%)	75-80	55-70	20-30	20-26	20-24	15-25
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-биологич., восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

## 2.5Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 7. Календарный план воспитательной работы

Направлениеработы	Мероприятия	Срокипроведения
Проориентационная деятельность		
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;	В течение года согласно КП

	-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года согласно КП
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»	сентябрь
	Проведение спортивного праздника «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	ноябрь
	Походы выходного дня	раз в квартал
	Проведение спортивных мероприятий в рамках «Декада спорта»	январь
	Сдача испытаний (тестов) ГТО	1 квартал
	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма».	февраль
	Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива	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	в течение года

	способов закаливания и укрепления иммунитета).	
Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»	Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	сентябрь
	Анкетирование в группах о наличии вредных привычек и зависимостей	октябрь
	Встреча учащихся с сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области и сотрудниками Липецкого областного наркологического диспансера	ноябрь
	Конкурс рисунков и плакатов «Наш выбор – здоровая жизнь!»	декабрь
Патриотическое воспитание спортсменов		
Теоритическая подготовка	Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	сентябрь
	День неизвестного солдата	ноябрь
	Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	декабрь
	День памяти о Россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Встреча с Героями.	февраль
	«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях ВОВ, именами которых названы улицы г. Липецка.)	май
Практическая подготовка	Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	май
	Экскурсии по историческим и культурным местам Липецкого края	октябрь
	Участие в легкоатлетической эстафете, посвященной Победе в ВОВ	май
	Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими учреждениями и др. в процессе организации профилактической работы	в течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Семинар для спортсменов «Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения	март
	Мастер-класс «Формирование нестандартных способов ведения боя в боксе»	апрель
	Показательные выступления спортсменов	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмены обязаны знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Участие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а так же о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 8. План мероприятий, форма и сроки их проведения.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	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 на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для тренеров	1 раз в	Согласовать с ответственным
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Универсальный бой как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсмена, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения универсальному бою. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией универсального боя, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у спортсмена-новичка на соревновании типа «открытый ковер».

*Судейская практика* дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по универсальному бою. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ковер». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.



Таблица 9. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных

			спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	---

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по борьбе на поясах, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие

проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н « 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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

### **3. Система контроля**

*3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях*

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

3.1.1. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

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

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

### 3.1.4. 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастера спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не

реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

Таблица 11. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий

4.	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	закл <sup>ю</sup> чение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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

Таблица 12. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «универсальный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,0	6,0	4,8	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6,0	6.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее		
			2	-	4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Подъем туловища, лежа на спине, за 20 с	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее		не менее	

	упоре лежа за 20 с	раз	6	5	8	7
			-	-	7	6

Таблица 13. 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.00	8.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
1.8.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации		
3.1.	до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		



Таблица 14. 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	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	15.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	20
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	6
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			16	10
2.2.	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	12
2.3.	Лазание по канату без помощи ног (4 м)	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	Лазание по канату без посторонней помощи (4 м)	количество раз	не менее	
			-	2
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			10	5
2.6.	Удары руками по мешку за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.7.	Приседание со штангой (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			8	4
2.8.	Жим штанги лежа (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.9.	Жим штанги лежа (не менее 85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «универсальный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,5
1.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			12.30	14.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	20
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	6
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			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 высокой 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 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.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

## Тесты для теоретической подготовки

### 1 вариант

1. Универсальный бой – это
  - а. вид спорта, который сочетает в себе бой на ринге, прохождение полосы препятствий и метание холодного оружия.
  - б. единоборство двух вооружённых спортсменов.
  - в. единоборство двух вооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.
2. Длительность профессионального раунда в универсальном бое.
  - а. 120 секунд
  - б. 150 секунд
  - в. 200 секунд
3. Какой из ударов в универсальном бое наносится снизу чаще всего.
  - а. кондиун
  - б. кизали
  - в. *аперкот*
4. Кто судит поединок спортсмена в риге
  - а. мастер
  - б. *рефери*
  - в. арбитр
5. Какой из этих терминов не имеет отношение к универсальному бою
  - а. лоукик
  - б. прямой удар ногой
  - в. *помп*
6. Что в соревнованиях по универсальному бою применяется за основу распределения по категориям
  - а. индекс массы тела
  - б. *вес*
  - в. размер рук
7. Кто является основателем универсального боя в России
  - а. Владимир Енгибарян
  - б. *Сергей Новиков*
  - в. Валерий Попенченко
8. Как называется высшая весовая категория в универсальном бое
  - а. тяжелая
  - б. супертяжелая
  - в. *Абсолютная*

2 вариант

1. Какое максимальное число в отсчете рефери, после которого фиксируют нокаут:
  - а. 7
  - б. 10
  - в. 12
  
2. Когда был проведен первые Международные соревнования по универсальному бою среди женщин
  - а. 2005 год
  - б. 2007 год
  - в. 1998 год
  
3. Количество раундов в универсальном бое у юниоров
  - а. 5
  - б. 3
  - в. 6
  
4. Как изначально назывался универсальный бой
  - а. кулачный бой
  - б. бои без правил
  - в. *русский бой*
  
5. В каких единицах измеряется вес перчаток для универсального боя
  - а. килограммах
  - б. центнерах
  - в. *унциях*
  
6. Количество раундов финального поединка чемпионата мира среди мужчин
  - а. 8
  - б. 5
  - в. 3
  
7. Сколько этапов в полосе препятствий
  - а. 10
  - б. 8
  - в. 12
  
8. В какой стране зародился современный универсальный бой
  - а. Франция
  - б. Англия
  - в. *Россия*

## **4.Рабочая программа по виду спорта «универсальный бой»**

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

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Занятия универсальным боем на этапе начальной подготовки является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в универсальном бое. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в универсальном бое.

На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме. На этапе начальных занятий универсальным боем целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники универсального боя. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 3 года. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий.

На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Таблица 16. План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	6	6	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
3	Участие в спортивных соревнованиях									1				1
4	Техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	93
5	Тактическая подготовка			1		1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Теоретическая подготовка	1		1	1	1		1		1		1		7
7	Психологическая подготовка						1							1
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика						1							1
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические									1				1
12	Восстановительные мероприятия				1							1		2
	Итого часов в год	17	15	18	20	20	22	21	19	23	19	21	19	234

Таблица 17. План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	85

2	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	47
3	Участие в спортивных соревнованиях					1		1		1				3
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6	Теоретическая подготовка		2			1	1		1		1			6
7	Психологическая подготовка					1				1				2
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика									1				1
10	Судейская практика							1						1
11	Медицинские, медико-биологические		1											1
12	Восстановительные мероприятия				1							1		2
	Итого часов в год	22	25	24	25	28	27	28	26	29	26	25	27	312

## Содержание программы

### 1. Этап начальной подготовки до года обучения (234 часа)

#### 1.1. Теория

*История универсального боя, его характеристики.* Исторический обзор универсального боя. Русский бой, как прообраз отечественного универсального боя. Универсальный бой в России. Лучшие представители универсальных бойцов. Самовоспитание спортсмена. Личный дневник обучающегося. Оборудование, спортивный инвентарь и уход за ним.

*Соблюдение правил техники безопасности* при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях.

*Значение физической подготовки спортсменов.* Понятие о физической подготовке. Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами

системы подготовки спортсменов (технической, тактической, психологической, теоретической).

### *Методы и средства ОФП И СФП.*

*Физическое упражнение* – как основное средство физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Словесный метод. Соревновательный метод.

### *1.2. Практика*

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств (скоростно - силовых, быстроты реакции, координации); двигательных качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Выполнения упражнений на снарядах, тренажерах. Подвижные игры.

*Дыхательные упражнения:* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа. Эти упражнения способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

### *Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).*

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега - развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег. Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным по 60 м, 100 м, и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения с предметами (со скакалкой): длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения (с мешком) - вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более



короткие мешки - прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении спортсмена, так и при фронтальном).

Упражнения (с грушей насыпной песком и опилками или наполненной водой). Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Упражнения (с настенной подушкой). Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих спортсменов. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: выполняются из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч 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 – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

*Развитие быстроты реакции.* Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Упражнение с мячами. Перебрасывание набивного мяча. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками. Эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Упражнения с теннисными мячами. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

*Развитие координационных способностей.* Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад.

*Подвижные игры.* «Эстафеты» «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты».

*Спортивные игры.* «Баскетбол» по упрощенным правилам. «Волейбол» с элементами пионербола. «Футбол» с набивным мячом.

### *Специальная физическая подготовка*

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости; быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры сходные с баскетболом, волейболом, футболом.

### *Воспитание физических качеств:*

*Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие быстроты* — повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 м до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

*Упражнения для развития стартовой скорости* по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100—150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Сумей догнать».

*Упражнения для развития скорости* переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

*Развитие ловкости* - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

*Развитие силы* - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

*Развитие выносливости*- равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

### *Разучивание действий спортсменов.*

Организация занимающихся без партнера на месте.  
Организация занимающихся без партнера в движении.  
Усвоение приема по заданию педагога.  
Условный бой по заданию.  
Вольный бой.  
Спарринг.

### *Обучения основам техники спортсменов.*

Изучение базовых стоек спортсмена.  
Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.  
Боевая стойка боксера.  
Передвижение в базовых стойках.  
В передвижении выполнение базовой программной техники.  
Боевые дистанции.

#### *Разучивание приемов обучения технике ударов, защиты и контрударов.*

Обучение ударам на месте.  
Обучение ударам в движении.  
Обучение приемам защиты на месте.  
Обучение приемам защиты в движении.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита на месте от ударов руками. Защита в движении в перед, назад, в сторону.

### *Техника тренировки спортсмена.*

Под техникой понимают правильное выполнение различных приемов техники передвижений в сочетании с техникой нанесения ударов и защитных действий.

#### *Основные задачи подготовки спортсмена:*

- а) формирование основ ведения единоборства;
- б) формирование базовой техники;
- в) формирование комбинированного стиля ведения борьбы;
- г) индивидуализация подготовки.

*Боевое положение кулака:* Практическое изучение универсального боя начинается с выработки умения правильно сжимать кисть в кулак и сохранять правильное положение при ударе. Это умение необходимо, чтобы правильно наносить удары: оно дает возможность правильно фиксировать кулак на цели, тем самым придавая ударам большую действенность и избегать повреждений кисти.

Преподаватель показывает наименее уязвимое ударное место на кулаке, образуемое головками пястных костей, предлагает ученикам придать правильное положение кулака, запомнить его и в дальнейшем при всех ударах держать кулак именно в этом положении.

*Боевая стойка* - универсальное положение спортсмена из которого ему удобно вести, как наступательные, так и оборонительные действия. Левая нога спортсмена выдвинута вперед и опирается на пол всей подошвой. Правая нога на шаг сзади и на полшага вправо, прикасается носком. Вес тела равномерно распределен на двух ногах. Туловище выпрямлено. Правая рука согнута, ладонь прикрывает подбородок, предплечье - туловище. Левая рука согнута слегка выдвинута вперед. Голова слегка наклонена вперед. Вначале Боевая стойка разучивается статически. Тренер демонстрирует её в целом, указывая на положения ног, рук, головы и туловища спортсмена, анализирует ошибки, добивается чтобы обучающиеся усвоили правильную стойку на месте.

*Боевые стойки подразделяют:*

I. По положению стоп:

- а) левосторонняя;
- б) правосторонняя;
- в) фронтальная.

II. По положению туловища:

- а) высокая прямая;
- б) средняя (промежуточная);
- в) низкая собранная;
- г) открытая (собранный).

III. По распределению веса тела:

- а) напереди стоящей ноге;
- б) на сзади стоящей ноге.

*Передвижение спортсмена по ковру.* Педагог разъясняет, какое значение имеет маневренное передвижение, ставящее спортсмена в выгодное положение в бою на ковре, демонстрирует основные способы передвижения, подчеркивая их характер, анализирует скользящий шаг, указывая на необходимость участия всего тела в передвижении. Вначале усваиваются одиночные шаги во всех направлениях и, наконец, передвижение слитным скользящим шагом. Обучая передвижениям необходимо выработать у учеников умение легко передвигаться в боевой стойке, не нарушая правильного положения тела и не напрягая излишне мышц.

*Техника передвижения:* приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещения веса тела с ноги на ногу («челноком»), шаг в сторону (сайд-степ), ходьба.

*Боевые дистанции.* Поединок в универсальном бое ведется на дальней и ближней дистанциях. При этом в голову и туловище наносят следующие удары руками: прямые (в том числе короткий прямой удар— джеб), боковые и снизу.

*Общие сведения об ударах, защитах и контрударах, атаках.*

*Удары:* Когда занимающиеся усвоят боевую стойку в движении, педагог знакомит

их с классификацией основных боксерских ударов, владению техникой. Обосновывает тактическое использование различных ударов в бою, указывает места на теле, куда правилами разрешено наносить удары.

*Защита:* Обзор средств защиты. Наиболее уязвимые места на теле (подбородок, боковая поверхность шеи, верхняя часть живота.) Защита-основа мастерства боксера. Защита и обманные действия (финты) в боксе (выполняются движением рук, туловища и ног). В литературе приводятся финты, выполняемые с помощью отвлекающего поворота головы (влево, вправо) и движением глаз в сторону от цели.

*Технико-тактическая подготовка. Техника защиты.*

*К защитным движениям с помощью рук* относятся: подставка плеча и внутренней части кулака, комбинированная защита (жесткая совместная подставка плеча и кулака), подставка локтя, отбив предплечьем (вниз, вверх, внутрь, наружу), подставка наружной части кулака и предплечья (от боковых ударов), остановка удара (выполняется в средней и ближней дистанции коротким и жестким нажимом кулака на плечо или бицепс противника в самом начале его ударного движения).

Кроме этого, для сковывания действий соперника в ближнем бою — перекрывания (блокировки), т.е. накладки открытых перчаток на бицепс, предплечье или кулак противника. Накладка может выполняться также предплечьем с последующим отведением рук противника в стороны.

В практике бокса имеет место так называемая «глухая защита», во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, переживает серию ударов активно атакующего противника. Имеется три варианта этой защиты: двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая.

При двусторонней глухой защите обучающийся прикрывает туловище плечами и предплечьями рук с локтями, опущенными вниз. Перчатками закрывает голову, держа их справа и слева тыльной стороной наружу.

При правой локтевой защите учащийся поднимает правую руку вперед и закрывает ею голову, помещая подбородок в сгиб локтя. Левую руку он также сгибает в локте и прикрывает туловище. При левой локтевой защите голова закрывается левой рукой, а туловище — правой.

*Защита движением туловища* подразделяется на уклоны (влево, вправо), отклони (назад) и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо). При выполнении уклонов и нырков во избежание опасного движения головой необходимо следить, чтобы голова не выходила за линию носка впереди стоящей ноги.

*К защите движением ног* относятся уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степы) и быстрые сближения с противником (с целью сковывания его атакующих действий), а также блоки-подставки бедра и голени в боксе.

*Тактика спортсмена.* Тактика заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

*Подготовительные действия* - это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

*Наступательные действия* состоят из подготовительных действий и непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

*Оборонительные тактические действия* спортсмен применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий. К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

#### *Контрольные соревнования, промежуточная аттестация*

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-переводными материалами. Проведение спаррингов, соревнований, товарищеских встреч.

2. Этап начальной подготовки после года обучения (312 ч).

##### *2.1. Теория*

Соблюдение правил техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях универсальным боем. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях.

Методы и средства восстановления спортсмена.

##### *2.2. Практика*

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств (скоростно - силовых, быстроты реакции, координации); двигательных качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Выполнения упражнений на снарядах, тренажерах. Подвижные игры.

*Дыхательные упражнения:* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте

с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки. Многоскоки.

Упражнения в преодолении сопротивления партнера. Специально-беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа. Эти упражнения способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега - развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег. Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным по 60 м, 100 м, и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения с предметами (со скакалкой): длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения (с мешком) - вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения (с грушей насыпной песком и опилками или наполненной водой). Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Упражнения (с настенной подушкой). Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: выполняются из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч 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 – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

### *Развитие быстроты реакции.*

Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Упражнение с мячами. Перебрасывание набивного мяча. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками. Эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Упражнения с теннисными мячами. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

### *Развитие координационных способностей.*

Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад.

*Подвижные игры.* «Эстафеты» «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты».

*Спортивные игры.* «Баскетбол» по упрощенным правилам. «Волейбол» с элементами пионербола. «Футбол» с набивным мячом.

### *Специальные физические упражнения*

*Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие быстроты*- повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 м до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

*Упражнения для развития стартовой скорости* по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Сумей догнать».

*Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками). Бег с изменением



направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

*Развитие ловкости* - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

*Развитие силы* - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

*Развитие выносливости* - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

*Промежуточная аттестация - 1 ч.*

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

*Отработка действий спортсменов.*

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию педагога.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

*Отработка техники спортсменов.*

Отработка базовых стоек спортсмена.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка спортсмена.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

*Отработка приемов обучения технике ударов, защит и контрударов.*

Отработка ударов на месте.

Отработка ударов в движении.

Отработка приемов защиты на месте.

Отработка приемов защиты в движении.

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на

средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита на месте от ударов руками. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

*Техническая и тактическая подготовка. Отработка техники защитных действий.*

К защитным движениям с помощью рук относятся: подставка плеча и внутренней части кулака, комбинированная защита (жесткая совместная подставка плеча и кулака), подставка локтя, отбив предплечьем (вниз, вверх, внутрь, наружу), подставка наружной части кулака и предплечья (от боковых ударов), остановка удара (выполняется в средней и ближней дистанции коротким и жестким нажимом кулака на плечо или бицепс противника в самом начале его ударного движения).

Кроме этого, для сковывания действий соперника в ближнем бою - перекрывания (блокировки), т.е. накладки открытых перчаток на бицепс, предплечье или кулак противника. Накладка может выполняться также предплечьем с последующим отведением рук противника в стороны.

В практике бокса имеет место так называемая «глухая защита», во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает серию ударов активно атакующего противника. Имеется три варианта этой защиты: двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая.

При двусторонней глухой защите обучающийся прикрывает туловище плечами и предплечьями рук с локтями, опущенными вниз. Перчатками закрывает голову, держа их справа и слева тыльной стороной наружу.

При правой локтевой защите учащийся поднимает правую руку вперед и закрывает ею голову, помещая подбородок в сгиб локтя. Левую руку он также сгибает в локте и прикрывает туловище. При левой локтевой защите голова закрывается левой рукой, а туловище - правой.

*Защита движением туловища* подразделяется на уклоны (влево, вправо), отклони (назад) и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо). При выполнении уклонов и нырков во избежание опасного движения головой необходимо следить, чтобы голова не выходила за линию носка впереди стоящей ноги.

К защите движением ног относятся уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степы) и быстрые сближения с противником (с целью сковывания его атакующих действий).

*Тактика спортсмена.* Тактика заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия - это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Оборонительные тактические действия боксера применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий. К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-переводными материалами. Проведение спаррингов, соревнований.

3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (416 часов). Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (624 часа).

Учебно-тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа до 3 лет и этапа свыше 3-х лет.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики универсального боя, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки) подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований. Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:
  - создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
  - совершенствование в технике и тактике универсального боя, накопление соревновательного опыта;
  - подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
  - приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

Таблица 18. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	13	151
2	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	9	9	8	8	8	90
3	Участие в спортивных соревнованиях				2	4	5	3	3	3				20
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	16	17	17	16	16	189
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	39
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1								4
7	Психологическая подготовка				1	1	1	1	1	1				6
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика					1	1	1				1	1	5
10	Судейская практика				2	2	2							6
11	Медицинские, медико-биологические		1							1				2
12	Восстановительные мероприятия				2			2				2		6
	Итого часов в год	38	39	38	44	46	49	48	46	48	40	43	41	416

Таблица 19. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	12	11	129
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	16	16	16	17	17	16	16	15	185
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	5	6	5	7	7	7	7	5	5	4	66

4	Техническая подготовка	23	23	24	23	23	23	25	25	25	24	24	23	285
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	11	10	11	11	10	123
6	Теоретическая подготовка	1	1					1		1				4
7	Психологическая подготовка			2	2	2	2	2	2					12
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2					2				6
10	Судейская практика	1	1	1	1					1	1	1		7
11	Медицинские, медико-биологические		1	1		1				1				4
12	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
	Итого часов в год	63	68	68	69	68	69	72	75	78	70	69	63	624

### Содержание программы

#### *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет*

Занятия универсальным боем на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенными основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям. Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

#### *1. Теория.*

Основы тренировки спортсмена. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков.

Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий. Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой,

моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки. Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние боксера. Сведения о развитии бокса за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутрироссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики универсального боя.

## *2. Общая физическая подготовка.*

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалкой координационной лестницы для развития прыгучести стопы.
- Упражнение с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощением.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метание набивного мяча, теннисного мяча.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.
- Туристические походы.
- Упражнения для развития быстроты.

## *3. Специальная физическая подготовка*

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой, выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером

для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка боксера.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение имитационным упражнениям бокса: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Технико-тактическая подготовка.

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, ударов руками дальней и средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защитные действия.

- Обучение и совершенствование техники и тактики защитных действий от ударов противника на средней и дальней дистанциях.

- Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих действий на средней и дальней дистанциях.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) после трех лет.*

### *1. Теория*

Технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций; метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике боксера. Отбор в сборные команды.

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность спортсмена.

Анализ участия в соревнованиях Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки боксеров к соревнованиям.

### *2. Общая физическая подготовка*

- Ходьба, бег, кроссовый бег, ускорение.

Упражнения на месте, в движении.

- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

- Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами.

- Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья.
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.
- Упражнения в положении на мосту.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, волейбол, настольный теннис.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

#### *Специальная физическая подготовка*

- Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешках, на лапах, на макиварах.

- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

- Специальные имитационные упражнения в строю: с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

#### *3. Техничко-тактическая подготовка*

Боевая стойка спортсмена:

- Передвижения: совершенствовать технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

- Боевые дистанции: изучать технические и совершенствовать действия на средней, дальней, ближней дистанции.

- Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней, ближней дистанциях. Защита и переходы в атаку, после ударов руками.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства (832ч).*

Таблица 20. План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года



№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	93
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	189
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
4	Техническая подготовка	27	27	28	28	28	28	27	27	27	27	27	27	328
5	Тактическая подготовка	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	260
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка			3	3	2	2	1	1					12
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2	2	2			2				10
10	Судейская практика			2	2				1	2	1	1		9
11	Медицинские, медико-биологическ.		2	1				3		3		3		12
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
	Итого часов в год	81	85	87	90	88	88	87	85	92	85	88	84	832

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика.

Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта) и зону достижения оптимальных возможностей. Возраст зачисления 16 лет.

Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 14. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удастся достичь наивысших результатов. Важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии боксер подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий боксом, с высоким желанием тренироваться и

выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

На этапах ССМ и ВСМ работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. На этапах ССМ и ВСМ организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки спортсменов является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль. Индивидуализация построения учебно-тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов одной группы (ССМ или ВСМ) к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения: участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

#### *Объем соревновательной деятельности (минимальные требования)*

*Контрольные соревнования* проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

*Отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

*Основные соревнования* проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий области и календарным планом спортивных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

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 «бокс»;

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

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

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения: инструкторская и судейская практика. Работа по приобретению инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах ССМ и ВСМ.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений; составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;

проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия, углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Этапное комплексное обследование, является основной формой,

используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### *Применение восстановительных средств.*

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться 10 как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: естественные и гигиенические; педагогические; медико-биологические; психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

### *Естественные и гигиенические средства восстановления*

К данным средствам восстановления относятся: рациональный режим дня; правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму.

Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### *Педагогические средства восстановления*

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация

режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным.

В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

#### *Психологические средства восстановления*

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спортивной борьбе. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

*Тестирование и контроль.* Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности.

Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на

основании которого можно будет в дальнейшем: проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности; составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

*Этап высшего спортивного мастерства (1040 ч).*

На этапе высшего спортивного мастерства основные задачи заключаются в достижении результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышении стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 21. План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	129
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	261
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	119
4	Техническая подготовка	32	32	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	388
5	Тактическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
6	Теоретическая подготовка	1	1											2
7	Психологическая подготовка			3	3	2	2	1	1					12
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		2		2	2	2			2				10
10	Судейская практика			2	2				1	2	1	1		9
11	Медицинские, медико-биологическ.		2	1				3		3		3		12
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
	Итого часов в год	99	103	105	108	105	105	104	102	109	102	105	101	1040

Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «универсальный бой».

Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности. Сохранение здоровья.

Говоря о переходе на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке, необходимо тренировочный процесс боксеров строить с расчетом на разведку сил и средств противника, на адаптацию своих сил и средств на достижение победы над вероятным противником. Имеется в виду то, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала вообще и подготовка в этом случае, кроме подготовки к конкретным противникам должна вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

На этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства в условиях спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов высокого класса, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (спортивной специализации). Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

#### 4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке

Таблица 22. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке

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:	<b>420/360</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры



			Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	500/40	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	50/40	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	40/40	январь-февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях Физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	50/40	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60/40	май-апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	50/45	июнь-июль	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	50/45	сентябрь-май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и		ноябрь-	Правила эксплуатации и

	спортивный инвентарь по виду спорта	40/40	май	безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	<b>240/240</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	25/25	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	25/25	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	25/25	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	25/25	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных ВИДОВ мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	25/25	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	30/30	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	30/30	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые

				качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	25/25	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	30/30	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	<b>120</b>		
Этап ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	17	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/ недотренированность	20	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированностью». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	18	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	25	октябрь	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	22	октябрь	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	18	сентябрь-октябрь	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.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства		<b>120</b>		
Этап ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	25	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	20	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	25	сентябрь	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	25	октябрь	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	25	октябрь	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
--	--	--	---

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «универсальный бой»**

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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «универсальный бой» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «универсальный бой» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «универсальный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации имеется:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- разделки, душевые;
- медицинский пункт.

Таблица 23. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	20
3.	Канат для лазанья	штук	3
4.	Лапы боксерские	пар	4
5.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
6.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	10
7.	Маты гимнастические	штук	8
8.	Мешок боксерский	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
10.	Напольное покрытие татами	комплект	1
11.	Подушка настенная боксерская	штук	2
12.	Ринг боксерский (6х6 м), на помосте (8х8 м)	комплект	1
13.	Секундомер электронный	штук	4
14.	Скакалка	штук	16
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	4
17.	Стенды (мишени) для стрельбы из спортивного пневматического пистолета	штук	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	10
19.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
20.	Урна-плевательница	штук	2
21.	Элементы полосы препятствий	штук	5

Таблица 25. Обеспечение спортивной экипировкой

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 голени 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 для девушек	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
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.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Перчатки для универсального боя красного цвета	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Перчатки для универсального боя синего цвета	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Пояс красного цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Пояс синего цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2



17.	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
18.	Фиксаторы голеностопного сустава	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
19.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
20.	Шлем защитный синего цвета	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор - 1 ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела - 3 ед.

Инструктор-методист - 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель – 13 ед.

Врач – 1 ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

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 "борьба на поясах", 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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519 профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ДОЛО «ОК СШОР» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

## *Информационно-методические условия реализации Программы*

1. 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.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. Ф и С. М.: 1971 г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. –М.: ФиС,1977.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
6. 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.: Издательство МЭИ, 2013. - 152.с: ил.
7. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой. Научные основы. М.;2003 г.  
<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство  
<http://www.wada-ama.org> - Всемирное антидопинговое агентство  
<https://unifight.ru> - Федерация универсального боя России