

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета МБУДО
«ДЮСШ г.Пугачёва»

протокол № 5 от 03.06. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В. А. Мамыкин

Пр. № 53 от 03.06. 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

Разработчик:

Старший тренер-преподаватель отделения
спортивных единоборств: **Мкртчян Г.Г.**

Срок реализации программы: 8 лет.

г. Пугачев
2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа предпрофессиональной подготовки «Универсальный бой» (далее Программа) МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва» составлена в соответствии с:

- Уставом, утвержденным учредителем,

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013),

- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

Данная программа разработана на базе программы для детско-юношеских спортивных школ и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Цель данной программы: единая система подготовки обучающихся по виду спорта универсальный бой

Задачи:

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
2. Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллектив.

Программа включает в себя:

- нормативную часть (продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку для зачисления на уровни подготовки, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта),

- соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям на уровнях подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку, требования к количественному и качественному составу тренировочных групп;

- методическую часть (программный материал для практических занятий по каждому уровню подготовки);

- систему контроля и зачетные требования (комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, по избранному виду спорта, методические указания по организации тестирования)

2.1 Характеристика вида спорта

Универсальный бой (Русский бой) (англ. *Unifight*) — комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу и рукопашный бой. Первоначально назывался «Русский бой». У истоков этого вида спорта стоял олимпийский чемпион по борьбе дзюдо, кандидат педагогических наук Сергей Петрович Новиков. Концепцию и правила нового вида спорта подготовил полковник ФСБ Валерий Иванович Харитонов. Поддержку новому виду спорта оказал главнокомандующий Внутренних Войск МВД России Анатолий Афанасьевич Шкирко.

В 1997 году российское телевидение начало пропагандировать этот вид спорта в программе «Русский бой». Соревнования вызвали большой интерес в России и за её пределами^[1]. Особо заинтересовались этим видом спорта представители силовых структур и спецподразделений.

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

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

Национальные Федерации универсального боя созданы в целом ряде стран СНГ, бывшей Югославии, Чехии, Румынии, Болгарии, Франции и других. Членами Международной любительской федерации являются 32 страны, проведено 13 чемпионатов мира.

В 2000 году в Оренбурге был проведён первый чемпионат мира среди мужчин. В 2007 году в Баку был проведён первый чемпионат мира по универсальному бою среди женщин.

2.2. Специфика организации обучения

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы предпрофессиональной подготовки обучающихся:

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Программный материал изложен в соответствии с утверждённым режимом тренировочной работы в МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва».

Возраст обучающихся от 10 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК).

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября.

В данной программе представлено два уровня предпрофессиональной подготовки:

1 – базовый уровень,

2- углубленный уровень.

Продолжительность тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от уровня подготовки и года обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Таблица №1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Базовый уровень					
1-й год	10	12-25	6	3	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	10-11	12-25	6	3	
3-й год	11-12	12-20	8	3-4	
4-й год	12-13	12-20	8	3-4	
5-й год	13-14	10-18	10	4-5	
6-й год	14-15	10-18	10	4-5	
Углубленный уровень					
1-й год	15-16	8-16	12	4-6	Выполнение

2-й год	17-18	8-16	12	4-6	нормативов по ОФП и СФП
---------	-------	------	----	-----	-------------------------

Учебная программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе. Продолжительность обучения на базовом уровне – 6 лет, углубленном уровне – 2 года.

2.3. Порядок зачисления, отчисления и перевода на следующий уровень подготовки в МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва».

Зачисление и перевод на следующий уровень подготовки в ДЮСШ производится на основании:

- сертификата на получение дополнительного образования;
- наличия заключения врач о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений;
- ксерокопии свидетельства о рождении или паспорта;
- ксерокопии документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя);
- ксерокопии СНИЛС ребенка;
- справки об обучении по основной образовательной программе в организации, осуществляющей образовательную деятельность, расположенной на территории Пугачевского муниципального района или
- свидетельства о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания, или документ, содержащий сведения о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания.

Зачисление на определенный уровень подготовки, перевод учащихся в группу следующего года подготовки производится по приказу директора ДЮСШ на основании решения органа самоуправления (педагогического, тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же уровне подготовки, но не более одного раза. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета).

Отчисление обучающихся из Учреждения производится на основании:

- личного заявления обучающегося, его родителя (законного представителя);
- медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;

- установления применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушения спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершения обучения;
- решения Администрации Учреждения за совершение противоправных действий;
- грубого и неоднократного нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

2.4 Планируемые результаты освоения программы.

Планируемым результатом освоения образовательной программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в теоретической, общефизической, технико-тактической, специально-физической подготовки.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы и рассчитан на 46 недель.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

3.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям

Процесс подготовки обучающихся включает два уровня подготовки, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень подготовленности обучающегося, находящегося на конкретном уровне подготовки.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Учебный план

План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Таблица 3

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год

Общий объем часов		276	276	368	368	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области								
1.1.	Теоретические основы ФК и спорта	28	28	37	37	46	46	55	55
1.2.	Общая физическая подготовка	108	106	155	144	217	204		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка							122	109
1.4.	Вид спорта	80	83	100	110	130	138	160	166
1.5.	Основы профессионального самоопределения							83	90
2.	Вариативные предметные области								
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	50	45	55	50	40	40	55	55
2.2.	Судейская подготовка							40	40
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	12	19	25	25	30	35	35
4.	Самостоятельная работа	Предусматривается в тренировочные дни, совпадающие с праздничными днями							
5.	Аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2
5.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	1
5.2.	Итоговая аттестация								1

4. Методическая часть

Основные задачи на уровнях подготовки.

Компоненты системы подготовки	Уровни подготовки	
	Базовый уровень	Углубленный уровень
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовки и контроле за состоянием обучающегося
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений
Техническая подготовка	Овладеть основами техники.	Совершенствовать технику.
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развитие функциональных систем организма учащихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива обучающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на углубленном уровне
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применение восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки
Инструкторская и судейская практика		Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на базовом уровне. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству

		городских соревнований.
--	--	----------------------------

Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить бойцов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

План занятий теоретической подготовки бойцов

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Краткий обзор развития универсального боя в РФ.	Зарождение универсального боя в России. Выдающиеся спортсмены по универсальному бою в РФ
Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Влияние занятий универсальным боем на организм человека.	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические

	основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела.
Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по универсальному бою.	Общие сведения о травмах. Причины травматизма.
Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).

Правила соревнований в универсальном бою.	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.
---	--

Физическая подготовка бойцов

Основополагающую роль в подготовке бойцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

1. Строевые упражнения
2. Бег
3. Прыжки
4. Метание снаряда
5. Упражнения на гимнастических снарядах

6. Подвижные игры и эстафеты

7. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости бойца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты бойца:

1. Спарринг в короткий промежуток времени.
2. Спарринг с интервалом.
3. Спарринг в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

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

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседание, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к

другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях – стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

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

Технико-тактическая подготовка

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Универсальный бой характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений бойца для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки.

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения (стойки, партер, положения, дистанция);

- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Удары руками:

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

Защита от ударов руками:

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

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

Удары ногами:

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

Защита от ударов ногами:

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

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

Техника борьбы в стойке:

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

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

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

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

Технические действия в партере:

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

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

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

Комбинированная техника:

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

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

Специализированные игровые комплексы

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

Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами

все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
 - психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
 - психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
 - средства воздействия на интеллектуальную сферу;
 - на эмоциональную сферу;
 - на волевую сферу;
 - на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Психологическая подготовка (вне сетки часов)

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов направлена на формирование положительных эмоций от проведенных занятий и создания благоприятных условий для усвоения учебного материала. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения

занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

На разных этапах спортивной подготовки обучающиеся должны владеть навыками:

- составление конспектов тренировочных занятий;
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- оформление судейской документации: заявка, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнований, протоколы командного, личного первенства, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка и тд;
- изучение особенностей судейства соревнований по универсальному бою оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения, поражение в схватке за нарушения правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на раю ковра.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Восстановительные мероприятия (вне сетки часов)

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

-использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства воздействия:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся:
 - отнесенные к основной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.
3. Во время тренировочных занятий обучающимся следует:
 - четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя;
 - избегать столкновений;

- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительное время по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на гибкость и подвижность суставов.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Система контроля и зачетные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

тестирование по ОФП и СФП проводятся 2 раза в год (промежуточное – декабрь-январь, итоговое – апрель-май). В приложении 2 к программе приводятся нормативы физической и теоретической подготовленности спортсменов.

Рост спортивных результатов является основным показателем тренированности. Этот рост должен наблюдаться не только в избранном виде спорта, но и в других физических упражнениях (беге, ходьбе и т. п.). Показателями тренированности могут быть и отдельные специальные упражнения, развивающие определенные качества.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

Система контроля и зачетные требования включает в себя:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

№ п/п	Контрольный норматив	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1	Бег 30 м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек.	20	21	23	25	27	28	29	30
3	Прыжок в длину с места	150	160	170	175	180	190	200	210
4	Подтягивание на высокой перекладине	-	-	2	4	6	8	10	12
5	Обязательная техническая программа			+	+	+	+	+	+

Теоретическая подготовка

Список вопросов для проверки теоретических знаний на базовом уровне подготовки.

1. В чем заключается польза физических упражнений для организма человека?
2. Для чего нужно делать утреннюю гимнастику? Какие упражнения могут в нее входить?
3. Чем опасно курение для человека и для спортсмена?
4. Что такое гигиена? Почему нужно соблюдать гигиену?
5. Что такое безопасность? Как правильно вести себя в спортзале и на стадионе?
6. Назовите выдающихся спортсменов по универсальному бою.

Список вопросов для проверки теоретических знаний на углубленном уровне.

1. Расскажите правила соревнований по универсальному бою.
2. Назовите комбинации приемов в стойке.
3. В чем преимущество атакующей борьбы перед оборонительной?
4. Чем опасно курение для человека и для спортсмена?
5. Что такое гигиена? Почему нужно соблюдать гигиену?
6. Что такое безопасность? Как правильно вести себя в спортзале и на стадионе?
7. Что нужно делать, если у вас случилась травма руки или ноги? Чем вы можете помочь пострадавшему?
8. Почему нужно вовремя обедать и ужинать?
9. Почему нельзя заниматься спортом сразу после еды?

Перечень информационного обеспечения

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов 2006 «Просвещение»
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
3. В.И.Самойлов, А.И. Травников Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
4. *Атилов А.А., Глебов Е.И.* Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002.
5. *Ашкинази С.М., Климов К.В.* Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
5. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.

