

структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр»
с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области
дом детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3 от «4» апреля 2022 г.

Утверждаю
Заведующий СП ДДТ ГБОУ СОШ №2
«ОЦ» с. Кинель-Черкассы
В.А. Аристархов
«4» 04 / 2022 г.



Программа летних учебно-тренировочных сборов
по универсальному и рукопашному бою
«Чемпион»

Возраст обучающихся: 10-17 лет.
Срок реализации: 21 день.

Разработчики:
Подымова Наталья Владимировна,
методист, СП ДДТ ГБОУ СОШ №2
«ОЦ» с. Кинель-Черкассы
Сорокина Инна Владимировна,
старший методист, СП ДДТ ГБОУ
СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы

с. Кинель-Черкассы, 2022 г.

Оглавление

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Основные направления программы.
4. Ресурсное обеспечение программы.
5. Список литературы.
6. Приложение 1 «Распорядок дня».
7. Приложение 2 «Календарный учебный график проведения учебно-тренировочных сборов».
8. Приложение 3 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта «универсальный бой» и «рукопашный бой».

Паспорт программы

Полное название программы	Программа летних учебно – тренировочных сборов по универсальному и рукопашному бою «Чемпион»
Авторы программы	Подымова Наталья Владимировна, методист СП ДДТ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель – Черкассы Сорокина Инна Владимировна, старший методист СП ДДТ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы
Учреждения и организации участвующие в реализации программы	- СП ДДТ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель – Черкассы; - МАУ Кинель – Черкасский санаторий «Колос»; - МКУ "Комитет по вопросам семьи, материнства и детства администрации Кинель-Черкасского района."
Цель программы	повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств.
Тип лагеря	Профильного типа с круглосуточным пребыванием
Направления деятельности	Спортивное совершенствование
Краткое содержание	Программа учебно – тренировочных сборов для детей и подростков «Чемпион» предполагает в 21-дневный период проведения ряда мероприятий, направленных на развитие и совершенствование физических способностей детей, позволить им полностью реализовать свои возможности.
Ожидаемые результаты	1. Укрепление физических качеств обучающихся, развитие лидерских и организаторских способностей, приобретение новых знаний. 2. Получение участниками умений и навыков индивидуальной и коллективной деятельности, самоуправления, социальной активности. 3. Личностный рост обучающихся. 4. Принятие ценности здорового и безопасного образа жизни.
Количество детей, участников программы	35 - 45 человек
Количество дней (фактического пребывания)	21 день
Специализация программы	Спортивное совершенствование и формирование навыков

	здорового и безопасного образа жизни
Образовательная область	Дополнительное образование
Возраст участников	10 – 17 лет
Педагогический состав	2 педагога дополнительного образования по универсальному и рукопашному бою: 1 – высшая квалификационная категория, 1 – I квалификационная категория.

Краткая аннотация.

Программа летних учебно-тренировочных сборов (далее УТС) по универсальному и рукопашному бою «Чемпион» предназначена для учащихся 10-17 лет. Это ежегодный заключительный этап учебного года обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Факел», как шаг на пути становления профессионального спортсмена. В результате освоения программы УТС обучающиеся смогут улучшить физическую, функциональную и техническую подготовку, повысить качество имеющихся спортивных навыков, укрепить здоровье.

Пяснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа летних учебно-тренировочных сборов по универсальному и рукопашному бою «Чемпион» – это форма обеспечения полноценного отдыха и оздоровления детей, создание условий для физического развития, совершенствования технических аспектов укрепления морально-психологического климата команды, выработки трудовых навыков, отвлечение подростков от пагубного влияния улицы.

Содержание данной программы соответствует современным требованиям и предусматривает:

- возможность учащихся реализовать свой духовный и творческий потенциал;
- укрепление здоровья и обеспечение занятости детей в летний период;
- проведение тренировочных занятий и повышение технического мастерства.

Программа УТС состоит из нескольких связанных между собой блоков, направленных на физическое развитие детей и подростков, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование определенного комплекса знаний, практических умений и навыков, путем оптимального двигательного режима, личной гигиены, рационального питания, и что немало важно - отвлечение детей от компьютеров и разнообразных гаджетов. Главной задачей учебно-тренировочных сборов является привитие здорового образа жизни, формирование в молодёжной среде восприятия боевых видов единоборств.

Актуальность программы состоит в том, что проведение летних учебно-тренировочных сборов для обучающихся обусловлено необходимостью продолжения непрерывного учебно-тренировочного процесса в летний период, создания единого коллектива обучающихся и педагогов, повышения спортивного мастерства обучающихся, оздоровления детей, продолжения работы по повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Создание условий для развития лидерского и творческого потенциала детей и подростков.

Программа «Чемпион» определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации с применением здоровьесберегающих технологий. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

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

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий с игровыми и познавательными мероприятиями. Программа предполагает привлечение внешних специалистов (тренеров входящих в состав СРО ООО "С/Ф Универсальный бой" Самарской области) для проведения тренировок и мастер - классов.

Особенностью воспитательного процесса является то, что дети и педагоги хорошо знают друг друга, коллектив сформирован, хорошо управляемы, деятельны. Педагог выступает как консультант в различных творческих делах детей. В условиях круглосуточного контакта с обучающимися, педагог имеет возможность лучше узнать каждого из них, полнее определить их способности.

Отличительные особенности программы.

Основная идея программы заключается в том, что программа включает в себя 3 блока: физкультурно-оздоровительный, учебно-тренировочный, образовательный. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы, педагогического контроля).

Программа, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система по формированию навыков здорового и безопасного образа жизни, спортивной подготовки и обучения воспитанников.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она направлена на формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Для этого применяются игровые технологии, позволяющие активизировать и интенсифицировать деятельность учащихся, в их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Технология индивидуализации обучения, главным достоинством которой является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого ученика, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию.

Организация летних сборов в полной мере обеспечивает положительную динамику роста показателей по следующим критериям: увеличение числа обучающихся ведущих здоровый образ жизни, активно участвующих в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики универсального и рукопашного боя и комплекса общей и специальной подготовки; положительная динамика спортивных результатов и достижений на районном, региональном и всероссийском уровнях; создание дружественной атмосферы между обучающимися.

Разнообразие упражнений, средств и методов в летний период, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать морально-волевые, двигательные качества и основные функции организма для достижения спортивных результатов. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка.

Цель: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - закрепление теории техники, тактики, стратегии ведения поединка;
 - создание благоприятных условий для укрепления здоровья, совершенствования физической и технико-тактической подготовки обучающихся;
- повышение уровня спортивного мастерства, подготовка обучающихся к дальнейшей соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие стремления к самостоятельности;
- развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости выносливости, образного и аналитического мышления;
- осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Воспитательные:

- воспитание отношения к единоборствам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- воспитать умения применять полученные знания на практике.

Целевая группа – обучающиеся детского объединения «Факел» СП ДДТ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель – Черкассы, имеющие опыт занятий спортом не менее одного года, демонстрирующие высокие образовательные результаты. Возраст спортсменов 10-17 лет.

Этапы и сроки реализации программы.

Подготовительный (май – июнь):

- сдача нормативов для зачисления на учебно-тренировочные сборы;
- выбор задач, форм и методов работы по организации летних учебно-тренировочных сборов;
- подбор учебных, методических и прочих сопутствующих материалов;
- формирование групп обучающихся;
- приобретение путевок.

Основной (1-19 день):

- размещение участников смены;
- проведение инструктажей по технике безопасности;

- знакомство с режимом работы;
- знакомство с планом работы;
- сдача нормативов (входной контроль, промежуточный контроль);
- организация работы по плану;
- проведение тренировочных занятий;
- спортивные игры и соревнования;
- беседы о здоровом образе жизни.

Заключительный (20-21 день):

- сдача контрольных нормативов;
- анализ качественных изменений за период УТС.

Сроки реализации программы:

21 календарный день.

Формы организации деятельности: всем составом, по группам.

Формы обучения: очная, используются теоретические, практические, комбинированные формы.

Виды занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- самостоятельная работа;
- массовые мероприятия;
- модификация традиционных спортивных игр;
- контрольные испытания.

Ожидаемые результаты.

Предметные.

Учащиеся будут:

- уметь выполнять различные действия с различной скоростью и в разном темпе;
- применять навыки ведения боя с различными спарринг – партнерами;
- уметь применять различные тактические комбинации;
- знать правила проведения соревнований по универсальному и рукопашному бою;
- уметь правильно организовать условия для поддержания здорового образа жизни.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- планировать и анализировать свою деятельность;
- осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях и контроль своей деятельности в

процессе достижения результата;

- находить способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- извлекать опыт из ошибок.

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- наблюдать и самостоятельно делать выводы.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения;
- участвовать в диалоге (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятое);
- сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках;
- слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения.

Личностные

У учащегося будут сформированы:

- установка на здоровый и безопасный образ жизни;
- способность к повышению качества имеющихся спортивных навыков;
- мотивация к обучению и совершенствованию своего спортивного мастерства;
- осознанное отношение к себе, как к части окружающего мира.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов осуществляется на контрольных испытаниях в соответствии с Нормативами общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта «универсальный бой» и «рукопашный бой» по трем этапам: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства. (Приложение 3).

Формы подведения итогов: соревнования, сдача нормативов, зачеты, чек-лист.

Основные направления программы:

- «Физкультурно-оздоровительный блок»
- «Учебно-тренировочный блок»
- «Образовательный блок»

1. Физкультурно – оздоровительный блок направлен на физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Задачи:

- расширение знаний об охране здоровья;
- организация физкультурно-оздоровительной работы.

Формы работы	Содержание	Сроки
Оздоровительные мероприятия	Утренняя гимнастика	ежедневно
Спортивные игры на спортивной площадке	Футбол, баскетбол, волейбол, национальные традиции (изучение игры «Лапта»), пионербол	ежедневно
Эстафеты, спортивные мероприятия	Эстафета «Быстрее, сильнее, выше», Комический футбол, Веселые старты,	1 раз в неделю
Подвижные игры	Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений	1 раз в неделю
Восстановительные мероприятия	Закаливающие процедуры, воздушные ванны, купание в бассейне, витаминизация, солнечные ванны	ежедневно
Поход	Сплав по реке Большой Кинель	3 неделя

2. Учебно-тренировочный блок включает в себя ежедневные 2-х разовые тренировочные занятия. Основные направления спортивной подготовки: ОФП, специально - физическая и технико-тактическая подготовка по универсальному и рукопашному бою.

Задачи:

- обеспечение непрерывности тренировочного процесса;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники спортсменов;
- приобретение соревновательного опыта.

Формы работы	Содержание	Сроки
Проведение учебно-тренировочных занятий	Физические упражнения по отработке техники универсального и рукопашного боя, специальных упражнений для совершенствования техники, быстроты, ловкости	ежедневно
Общая физическая подготовка	Упражнения для рук. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и спины. Упражнения для	ежедневно

	развития двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника	
Специальная физическая подготовка	Борцовская техника. Ударная техника. Связь ударной и борцовской техники. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения в самостраховке. Упражнения с партнером. Специализированные игровые комплексы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.	ежедневно
Технико-тактическая подготовка	Полоса препятствий. Освоение элементов техники и тактики. Техническая подготовка. Тренировочные задания. Учебные поединки. Соревнования.	ежедневно
Контрольные испытания	Контрольные тренировки, соревнования	1 раз в неделю

3. **Образовательный блок** включает в себя беседы о правилах поведения и техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнований, просмотр видео материалов тренировочных занятий с их анализом.

Задачи:

- освоение теоретических знаний по универсальному и рукопашному бою;
- расширение кругозора детей и подростков в знаниях о здоровом образе жизни.

Формы работы	Содержание	Сроки
Теоретико-методическое совершенствование в ходе учебно-тренировочного процесса	Просмотр кино-видео материалов тренировочного процесса, контрольных тренировок, их анализ	1 раз в неделю
Расширение знаний о правилах проведения соревнований по универсальному и рукопашному бою	Беседа «Правила соревнований по универсальному и рукопашному бою». Лекция «Теория спортивных соревнований». Беседа «Общие требования безопасности	1 раз в неделю

	при проведении соревнований и тренировок»	
Расширение знаний о здоровом образе жизни	Беседы, проведённые медицинским работником: «Путешествие в страну витаминию», «Правильное питание», «Здоровье бесценный дар»	1 раз в неделю

Все направления программы важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе занятия спортом как важнейшим социальным фактором в процессе формирования всесторонне развитой личности с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение.

- методическое пособие по общефизической подготовке и совершенствованию технико-тактического мастерства; (Приложение 4)
- методическое пособие «Система проведения соревнований по универсальному бою»; (Приложение 5)
- методическое пособие «Тренировочные комплексы специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости». (Приложение 6)

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогами дополнительного образования. Воспитательная работа проводится совместно с педагогическим коллективом ДОЛ «Колос». Предполагается помощь вожатого в часы свободные от тренировочных занятий, а также после ужина дети активно участвуют в лагерной жизни (конкурсы, праздники, КВН и другие развлекательные и оздоровительные мероприятия). Медицинский контроль осуществляет врач данного санатория.

Материально – техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагают наличие спортивной площадки, оснащённой в соответствии с требованиями СанПиН, волейбольной и баскетбольной площадок, стадиона.

Предполагается наличие спортивного оборудования.

№ п\п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество
1	Напольное покрытие татами	50
2	Мешок боксерский	3
3	Груша боксерская	1

4	Подушка настенная, боксерская	1
5	Лапы боксерские	20
6	Лапы малые, средние, большие	15
7	Гимнастический турник	1
8	Гимнастические брусья	1
9	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	20
10	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	10
11	Канат для лазанья	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	2
13	Мат гимнастический	3
14	Мяч футбольный	2
15	Мяч баскетбольный	1
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	3
17	Скакалка гимнастическая штук	30
18	Секундомер электронный	2
19	Свисток	2

Список литературы

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.; 2002.
3. Курамшина Ю.М.Теория и методика физической культуры. – Москва, Советский спорт, 2004.
4. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005.
5. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006г.
6. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001.

Интернет – ресурсы

- <https://infourok.ru/programma-formirovaniya-kultury-i-bezopasnogo-zdorovogo-obraza-zhizni-5023292.html>
- <https://multiurok.ru/files/programma-po-formirovaniu-zdorovogo-i-bezopasno-1.html>
- <http://skif-judo.ru/camp/the-program-tcb/>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/11/17/programma-letnih-uchebno-trenirovochnyh-sborov-letniy>

Распорядок дня.

7.00 – подъем

7.15 –8.15 - утренняя пробежка/ зарядка

8.15-9.00 – гигиенические процедуры

9.00-9.30 – завтрак

10.00-11.00- теоретические занятия

11.00-13.00 – тренировка

13.00-14.00 – обед

14.00-15.00- отдых

15.00-16.00 – оздоровительные процедуры

16.00-18.00 – тренировка

18.00-19.00 – гигиенические процедуры, отдых

19.00-19.30 – ужин

20.00-21.00 – игровая тренировка

21.00-22.30 – массовые мероприятия/ дискотека по плану ДОЛ «Колос»

23.00-отбой.

Календарный учебный график проведения учебно-тренировочных сборов.

№ п/п	Дата проведения занятий	Время проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	05.07.2022	8.00-14.00		Заезд учащихся, размещение			
		16.00-17.00	1	Проведение инструктажей по технике безопасности. Знакомство с распорядком дня. Знакомство с планом работы.	Вводное занятие	Актальный зал	Беседа
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-футбол	Игровая тренировка	Стадион	Наблюдение
2.	06.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Общие требования безопасности при проведении соревнований и тренировок	Беседа	Актальный зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Входной контроль	Контрольное занятие	Спортивная площадка	Сдача нормативов
		16.00-18.00	2	Упражнения для рук, ног, спины	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-баскетбол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		07.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица
3.	07.07.2022	10.00-11.00	1	Путешествие в страну витаминию	Беседа	Актальный зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Отработка техники рукопашного боя	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Борцовская техника	Тренировка	Спортивная площадка	Беседа/опрос
		20.00-21.00	1	«Быстрее, выше, сильнее»	Эстафета	Спортивная площадка	Наблюдение
		08.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица
4.	08.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение

		10.00-11.00	1	Просмотр записи тренировочного процесса	Теоретическое занятие	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Отработка техники универсального боя	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Ударная техника	Тренировка	Спортивная площадка	Беседа/опрос
		20.00-21.00	1	Встречная эстафета	Подвижные игры	Спортивная площадка	Наблюдение
5.	09.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Каратэ Пацан	Просмотр фильма	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Полоса препятствий	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Упражнения для совершенствования быстроты	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-волейбол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
6.	10.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Каратэ Пацан	Просмотр фильма	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Упражнения для развития двигательных качеств	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Упражнения с партнером, спаринги	Тренировка	Спортивная площадка	Беседа/опрос
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-пионербол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
7.	11.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Боец	Просмотр фильма	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Выполнение ударов, многократное их повторение в различных ситуациях.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Отработка бросков	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение

		20.00-21.00	1	Спортивная игра-лапта	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
8.	12.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Боец	Просмотр фильма	Актный зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Соревнования по рукопашному бою	Контрольная тренировка	Спортивная площадка	Соревнование
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-футбол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
9.	13.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Просмотр записи соревнования	Аналитическое занятие	Актный зал	Беседа
		11.00-13.00	2	Перекаты, падения, кувырки	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Отработка бросков	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-баскетбол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
10.	14.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Правила соревнований по универсальному и рукопашному бою	Теоретическое занятие	Актный зал	Беседа, опрос
		11.00-13.00	2	Техническая подготовка	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Полоса препятствий	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Самый меткий	Подвижные игры	Спортивная площадка	Наблюдение
11.	15.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение

		10.00-11.00	1	Правильное питание	Теоретическое занятие	Актовый зал	Беседа/опрос
		11.00-13.00	2	Промежуточный контроль	Контрольное занятие	Спортивная площадка	Сдача нормативов
		16.00-18.00	2	Комплекс общеразвивающих упражнений	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-волейбол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
12.	16.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Бой с тенью	Просмотр фильма	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Борьба в партере	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Освобождение от захвата за руки спереди, за плечо. Силовые упражнения	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Комический футбол	эстафета	Спортивная площадка	Наблюдение
13.	17.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Бой с тенью	Просмотр фильма	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Работа на мешке. Бой с тенью. Работа на лапах.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Специально-физические упражнения	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-пионербол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
14.	18.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Ураган	Просмотр фильма	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Боковые удары руками и ногами. Удары руками снизу	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Соревнования по универсальному бою «лайт»	Контрольная тренировка	Спортивная площадка	Соревнование
		20.00-21.00	1	Спортивная	Игровая	Спортивная	Наблюдение

				игра-футбол	тренировка	площадка	
15.	19.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Ураган	Просмотр фильма	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Удары ногами	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Отработка бросков	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-баскетбол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
16.	20.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Просмотр записи соревнования	Аналитическое занятие	Актовый зал	Беседа
		11.00-13.00	2	Упражнения для развития быстроты	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Полоса препятствий	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Веселые старты	эстафета	Спортивная площадка	Наблюдение
17.	21.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Теория спортивных соревнований	Теоретическое занятие	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Упражнения для развития выносливости	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Отработка ударной техники	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Увернись от мяча	Подвижные игры	Спортивная площадка	Наблюдение
18.	22.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Здоровье – бесценный дар	Теоретическое занятие	Актовый зал	Беседа
		11.00-13.00	2	Упражнения для развития силы	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Упражнения с партнером, спаринги	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-волейбол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
19.	23.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая	Утренняя	Улица	Наблюдение

				физическая подготовка	зарядка		
		10.00-11.00	1	Первая перчатка	Просмотр фильма	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Отработка бросков	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
		16.00-18.00	2	Соревнования по универсальному бою «классика»	Контрольная тренировка	Спортивная площадка	Соревнование
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-лапта	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
20.	24.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-11.00	1	Первая перчатка	Просмотр фильма	Актовый зал	Опрос
		11.00-13.00	2	Итоговый контроль	Контрольное занятие	Спортивная площадка	Сдача нормативов
		16.00-18.00	2	Упражнения для развития мышц корпуса	Тренировка	Спортивная площадка	Соревнование
		20.00-21.00	1	Спортивная игра-футбол	Игровая тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение
21.	25.07.2022	7.15 –8.15	1	Общая физическая подготовка	Утренняя зарядка	Улица	Наблюдение
		10.00-16.00	6	Сплав по реке Большой Кинель	Поход	Улица	Беседа, подведение итогов
		16.00-17.00		Отъезд			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта "рукопашный бой"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			12,0	10,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			10	8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "рукопашный бой"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
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	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "рукопашный бой"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег 100 м с высокого старта	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			4.00	-
1.4.	Бег на 800 м с высокого старта	мин, с	не более	
			-	4.00
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			20	15
2.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "рукопашный бой"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,2
1.2.	Бег 100 м с высокого старта	с	не более	
			13,4	16,00
1.3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			3.45	5.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			22	18
2.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта "универсальный бой"

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "универсальный бой"

№ /п Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
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
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее 10	8
2.2. Подъем туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее 9	7
2.3. Лазание по канату (4 м)	количество раз	не менее 3	1
2.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине за 20 с	количество раз	не менее 5	3
2.5. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "универсальный бой"

№ п/п Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 60 м	с	не более 7,5	8,5
Бег на 100 м	с	не более 13,8	16,3
1.2. Бег на 3000 м	мин, с	не более 13.00	15.00
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 40	20
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см		не менее +8	+9
1.5. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	6
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее 16	10
2.2. Подъем туловища, лежа на спине, за 20 с	количество раз	не менее 12	12
2.3. Лазание по канату без помощи ног (4 м)	количество раз	не менее 2	-
2.4. Лазание по канату без помощи (4 м)	количество раз	не менее -	2
2.5. Подтягивание из виса на высокой перекладине за 20 с	количество раз	не менее	

2.6. Удары руками по мешку за 10 с	количество раз	10	5
		не менее	
		20	18
2.7. Приседание со штангой (не менее 105 % собственного веса)	количество раз	не менее	
		8	4
2.8. Жим штанги лежа (не менее 105 % собственного веса)	количество раз	не менее	
		1	-
2.9. Жим штанги лежа (не менее 85 % собственного веса)	количество раз	не менее	
		-	1
2.10. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Методическое пособие по общефизической подготовке и совершенствованию
техничко-тактического мастерства.**

Методическое пособие предназначено для педагогов, занимающихся различными видами единоборств. В данном пособии представлен ряд общеподготовительных и специализированных упражнений характерных по динамике выполнения для единоборств. Надеюсь, что данный материал поможет педагогам методически грамотно и разнообразно подобрать упражнения на своих занятиях для более быстрого и успешного освоения учебного материала.

Первый этап – общеподготовительный период.

Основные задачи и средства подготовки:

1. Совершенствование физических качеств специальной направленности средствами общефизической подготовки.
2. Достижение высокого уровня функциональных возможностей организма в аэробных условиях с помощью беговых и игровых упражнений, специальных заданий при работе с партером.
3. Совершенствование специально – физических качеств в упражнениях с отягощениями.

Общеподготовительный период – выполняя большой объем тренировочной работы повышается уровень «порога анаэробного обмена» и, следовательно доли энергии, получаемой за счет аэробных процессов (часть такой работы может составлять до 80% общего объема тренировочной работы) при низкой или средней интенсивности.

Приоритетные упражнения общеподготовительного периода:

1. Бег.
2. Скакалка.
3. Велосипед.
4. Силовая (руки).
5. Силовая (ноги, корпус).
6. Работа на лапах.
7. Бой с тенью (гантели).
8. Работа на мешке.
9. Работа с грушей на растяжках.
10. Спарринг.

Второй этап – специально – физическая подготовка и совершенствование технико – тактического мастерства.

В первой неделе как общеподготовительного, так и специально – подготовительного этапа происходит втягивание организма в работу большой интенсивности путем применения разнообразных средств тренировки в соответствии с задачей этапа.

Вторая неделя является «ударной» - тренировочные нагрузки достигают своего максимума. В третьей неделе для реализации кумулятивного эффекта применяемых тренировочных средств нагрузки значительно снижаются. Второму этапу предшествует 7-дневный отдых. Его структура: ежедневные прогулки по типу активного отдыха первого этапа; спортивные игры; совершенствование индивидуального ТТМ с тренером 30-40 минут, 2-3 раза (интенсивность средняя, ближе к высокой).

Основные задачи этапа:

- достижение максимального уровня функциональных возможностей организма (в аэробном и анаэробном режимах) средствами общей и специальной подготовки;
- совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства.

Основные средства подготовки:

1. Упражнения общей физической подготовки (бег, спортивные игры и др.)
2. Упражнения специально – физической подготовки (специальные задания с отягощениями, упражнения на снарядах.
3. Совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства в работе с партнером.

Упражнения выполняются в среднем темпе, ближе к высокому. Особое внимание следует обратить на качество выполняемого приема, добиваться максимальной быстроты выполнения отдельных ударов, связок, точности и своевременности выполнения ударов и комбинаций.

Интенсивность тренировок увеличивается до максимума и сокращается по времени. Задача – научить обучающегося держать высокий темп на протяжении всего боя. Бой продолжается максимум 9 минут. Поэтому необходимо натренировать организм максимально быстро входить в анаэробную зону расходования энергии и поддерживать это состояние без потери работоспособности, на протяжении всего поединка. Максимальное внимание уделяется работе в парах, спаррингам и отработки специальной выносливости.

Приоритетные упражнения специально – подготовительного периода:

1. Спарринг.
2. Работа в лапах (с тренером в жилете).
3. Работа на мешке (с гантелями).
4. Работа с грушей на растяжках.
5. Работа с мячом на резинке.
6. Удары из положения сидя с гантелями.

7. Выброс ударов с тяжелыми гантелями из положения уклона.
8. Гриф (выталкивания двумя).
9. Вертикальный гриф (выталкивание одной, повороты туловища с грифом).
10. Работа с резиной.
11. Прыжки в глубину с ударом.
12. Скакалка.
13. Специально – беговые упражнения.

Третий этап – специальная направленность, совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства.

Основное направление работы на данном этапе сбора углубленная специализированная подготовка, совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства с партнером и на снарядах.

Основные задачи третьего этапа:

1. Достижение максимального уровня функциональных возможностей организма в анаэробном и аэробном режимах работы.
2. Совершенствование индивидуального технико - тактического мастерства обучающегося. Подведение спортсмена к состоянию боевой готовности и психологической устойчивости (состояние спортивной формы).

Упражнения с партнером выполняются в высоком темпе, в боевых условиях с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Индивидуальная работа с тренером проводится в высоком темпе, а отдельные связки и фрагменты комбинации и серий – в соревновательном режиме. В начале этапа специально – физическая подготовка включает задания с отягощениями (величина отягощения подбирается индивидуально), сходные по режиму с основными соревновательными движениями. Спортивные игры проводятся соревновательным методом на высоком эмоциональном фоне.

Нагрузки плавно снижаются. Тренировки сокращаются до 45-60 минут. Интенсивность тренировок становится еще выше и достигает максимально возможного. Задача не травмироваться и не заболеть, вписаться в рамки весовой категории, и избегать перетренированности. Сгонка веса приводит к снижению иммунитета и поэтому особое внимание нужно уделять режиму и питанию спортсмена.

Методическое пособие для спортсменов**«Система проведения соревнований по универсальному бою»**

1. Соревнования проводятся по олимпийской системе, когда участник выбывает после первого поражения. Победитель финальной встречи занимает первое место, проигравший – второе. Спортсменам, проигравшим в полуфинале, присуждаются третьи места.

Для юношей, девушек (10-11 лет) и юношей, девушек (12-13 лет) соревнования могут проводиться с выбыванием после первого поражения, после двух поражений или по круговой системе (при 3–х участниках в весовой категории).

2. Порядок встреч между спортсменами определяется жеребьевкой. При жеребьевке сильнейшие участники и спортсмены из одной команды могут быть рассеяны (распределены в разные подгруппы).

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

В спортивной дисциплине «ЗМ», сначала участники встречи соревнуются в лыжном беге с преодолением искусственных или естественных препятствий на специально подготовленной трассе со стрельбой из пневматического оружия. Протяженность и схема трассы, включая рубежи стрельбы, вид пневматического оружия (пистолет или винтовка) оговаривается в Положении о соревнованиях.

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

4. Через 1 минуту после финиша на полосе препятствий второго спортсмена (в спортивной дисциплине «ЗМ» – после финиша на лыжной дистанции) спортсмены вызываются в ринг (на татами или ковер) и начинается 2-й вид – поединок (в спортивной дисциплине «ЗМ» – на специально подготовленной снежной площадке).

Продолжительность раундов в ринге (на татами или ковре) зависит от возраста участников (статья 4 «Формула поединка». Продолжительность раунда. «Число встреч»). Количество раундов в ринге (на татами или ковре) в полуфинальных и финальных поединках на чемпионатах России и первенствах России среди юниоров (18-20 лет, 17-25 лет) может быть 4, если это оговорено Положением о соревнованиях.

Победа в раунде может быть чистой, и тогда поединок на ринге (площадке, татами, ковре) и встреча заканчиваются досрочно. В противном случае, за победу в каждом раунде спортсмен получает 1 очко.

Методическое пособие «Тренировочные комплексы специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости»

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно- мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Работа на мешке.

Комплекс 1.

Нанесение серий ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 минута – работа максимальной интенсивности;
- 1 мин – активный отдых (ходьба);
- 1 мин – работа максимальной интенсивности;
- 30 с - активный отдых (ходьба);
- 1 мин – работа максимальной интенсивности;
- 7 мин – смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых; 3 мин – имитация защит туловищем, шаги в сторону, челночные передвижения; 2 мин- пассивный отдых.

Выполняется 4 серии.

Комплекс 2.

Нанесение серии ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой.

- 20 с - работа максимальной интенсивности;
 - 2 мин - смешанный отдых: 30 с – ходьба, упражнения на расслабление; 1 мин - имитация защит туловищем, передвижений; 30 с - пассивный отдых;
 - 20 с - работа максимальной интенсивности;
 - 2 мин – отдых (по типу предыдущего);
 - 20 с - работа максимальной интенсивности;
 - 1,5 мин - смешанный отдых: 30 с – ходьба, упражнения на расслабление; имитация передвижений и защит; 30 с - пассивный отдых;
 - 20 с - работа максимальной интенсивности;
 - 1,5 мин – отдых (по вышеуказанной схеме);
 - 20 с - работа максимальной интенсивности;
- Выполняется 4 подхода, между сериями отдых 4 мин:
- 1 мин – ходьба;
 - 2 мин - имитация защит туловищем, передвижений;
 - 1 мин – ходьба.

Комплекс 3.

Выполняется на боксерском мешке по 2 человека на снаряде. Один из них удерживает мешок в вертикальном положении, другой в это время наносит серии ударов с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 с партнеры меняются местами. Раунд длится 2 мин и включает 6 периодов работы 6 периодов отдыха. Упражнение выполняется в следующем режиме:

- 10 с - работа максимальной интенсивности;
- 10 с – удержание мешка.

Выполняется 3 раунда. Между ними активный отдых 2 мин:

- 1 мин – упражнения на расслабление, ходьба;
- 1 мин - имитация защит корпусом, передвижений.

Комплекс 4.

Нанесение ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;

- 1 мин – активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 8 с - работа максимальной интенсивности;
- 30с - активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 8 с - работа максимальной интенсивности;
- 15 с - активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 8 с – работа максимальной интенсивности;
- 15 с - активный отдых: ходьба;
- 8 с – работа максимальной интенсивности.

Выполняется 4 подхода. Между ними активный отдых 3 мин: 1 мин – ходьба; 1 мин – упражнения на расслабление, имитация защит туловищем; 1 мин – ходьба.

Комплекс 5.

На боксерском снаряде-мешке выполняется повторно-интервальная работа при чередовании режимов: «нормального» - 20 с и «взрывного» - 10 с. Во «взрывном» режиме удары по мешку наносятся максимально сильно и быстро. В «нормальном» - удары выполняются естественным (обычным) способом. Комплекс состоит из 2 раундов по 3 мин с перерывом между раундами 2 мин; активный отдых (ходьба, упражнения на расслабление).

Беговые упражнения.

Комплекс 6.

- 150 м бег с максимальной скоростью;
- 3 мин – активный отдых: 1 мин – ходьба; 2 мин – имитация ударов и защит;
- 150 м бег с максимальной скоростью;
- 2 мин - активный отдых: 1 мин – ходьба; 1 мин – имитация ударов и защит;
- 150 м бег с максимальной скоростью;
- 1 мин – активный отдых: ходьба;
- 150 м бег с максимальной скоростью;
- 30 с - активный отдых: ходьба;
- 150 м бег с максимальной скоростью.

Выполняется 3 серии. Отдых 10 мин:

- 5 мин – упражнения на расслабление, ходьба, отдых сидя;
- 3 мин – имитация ударов и защит;
- 2 мин – ходьба, упражнения на расслабление.

Комплекс 7.

- 40 м бег с максимальной скоростью;
- 2 мин - активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 40 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5 мин - активный отдых: упражнения на расслабление;
- 40 м бег с максимальной скоростью;
- 1 мин - активный отдых;
- 40 м бег с максимальной скоростью;
- 30 с - активный отдых;
- 40 м бег с максимальной скоростью;

Выполняется 3 серии. Отдых между сериями 5 мин:

2 мин - активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;

2 мин – имитация защит туловищем;

1 мин - активный отдых: ходьба.

Комплекс 8.

Состоит из 5 серий забегов на короткие дистанции.

Первая серия:

- 10 м бег с максимальной скоростью;
- 3-5 с активный отдых;
- 10 м бег с максимальной скоростью;
- 3-5 с активный отдых;
- 10 м бег с максимальной скоростью;
- 3-5 с активный отдых;
- 10 м бег с максимальной скоростью;
- 3-5 с активный отдых;
- 10 м бег с максимальной скоростью.

Отдых 3 мин: 1 мин – упражнения на расслабление; 1 мин – имитация защит туловищем; 1 мин – упражнения на восстановление дыхания.

Вторая серия состоит из забегов на 15 м и выполняется в той же последовательности, отдых 3 мин.

Третья серия состоит из забегов на 20 м и выполняется в той же последовательности, отдых 3 мин.

Четвертая серия состоит из забегов на 15 м и выполняется в той же последовательности, отдых 3 мин.

Пятая серия состоит из забегов на 10 м и выполняется в той же последовательности.

Комплекс 9.

Данный комплекс применяется для совершенствования скоростно-силовой подготовленности. Во время кроссового бега в среднем темпе спортсмен пробегает, в общей сложности, 7,5 кругов по стадиону, выполняя на 100-метровых отрезках 10 ускорений по 30 м, 10 ускорений по 20 и 10 ускорений по 10 м. Таким образом, спортсмен пробегает 3000 м и совершает при этом 3 ускорения, преодолевая дистанцию в среднем за 18-20 мин.

Второй вариант данного комплекса: во время кроссового бега на 100 – метровых отрезках спортсмен делает соответственно пять ускорений по 30 м, пять ускорений по 20 м, пять ускорений по 10 м.

Комплекс 10.

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5-2 мин – активный отдых: упражнения на расслабление, имитация защит туловищем и ударов;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5-2 мин – отдых тот же;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5-2 мин – отдых тот же;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5-2 мин – отдых тот же;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 1,5-2 мин – отдых тот же;
- 100 м бег с максимальной скоростью;
- 5 мин – активный отдых: 2 мин упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин – имитация защит туловищем и ударов; 1 мин – дыхательные упражнения.

Во второй серии данного комплекса беговая дисциплина равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин 30 с – 2 мин 40 с; второго забега – 2 мин 40 с – 2 мин 50 с; третьего забега – 2 мин 50 с – 3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м. В первой серии суммарное время скоростных (100-метровых) отрезков составляет в среднем 12-14 с; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2,5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей.

Комплекс 11.

- масса штанги 50% максимальной. Толчок штанги от груди вверх с максимальной скоростью. Выполняется по три движения в каждом из трех подходов (3x3);
- масса штанги 60% максимальной. Толчок штанги от груди вверх с максимальной скоростью. Выполняется три подхода. В каждом подходе по два движения (3x2);
- масса штанги 70% максимальной. Толчок штанги от груди вверх с максимальной скоростью. Количество подходов и движений в подходе индивидуально.

Комплекс 12.

- масса штанги 80% максимальной. Толчок штанги от груди вверх. Выполняется два подхода. В каждом подходе выполняется одно движение (2x1);
- масса штанги 90% максимальной. Один подход - одно движение (1x1);
- масса штанги 100% максимальной. Выполняется один подход и одно движение (1x1).

Количество выполняемых серий определяется индивидуально.

Для решения задач скоростно-силовой подготовки упражнения выполняются с установкой на предельную и околопредельную скорость движения. При этом, чем меньше отягощение, тем выше возможная скорость выполнения движения. Упражнения с малыми отягощениям (до 40% максимально возможного) выполняются с предельной скоростью. Исключение делается лишь тогда, когда и задачи тренировочного процесса входит развитие еще и силовой выносливости. В данном случае упражнения силового характера выполняются на фоне утомления «до отказа».

Комплекс 13.

- масса штанги 40% максимальной. Спортсмен со штангой на плечах выполняет подскоки на носках, выпрыгивая из полуприседа 20 раз;
 - 3 мин – активный отдых: упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, имитация защит туловищем;
 - масса штанги 30% максимальной. То же движение – 20 раз;
 - 2 мин – активный отдых: упражнения на расслабление, имитация защит туловищем;
 - масса штанги 50% максимальной. То же движение – 20 раз;
- Выполняется 3 серии, между сериями активный отдых 5 мин:
- 2 мин – ходьба, упражнения на расслабление;
 - 2 мин - имитация защит туловищем и ударов;
 - 1 мин - ходьба, дыхательные упражнения.

Комплекс 14.

- масса штанги 40-50% максимальной. Исходное положение (И.п.) – стоя на наклонной плоскости, ноги на ширине плеч. Поднимаясь на носках, выполнить 5-8 пружинистых разгибаний в голеностопных суставах;

- масса штанги 40 % максимальной. И.п. – штанга на плечах. Поочередные подскоки на левой, правой, двух ногах на месте и с продвижением вперед – 10-15 раз в каждом движении;

- 16 кг. И.п. – стойка ноги врозь, гиря в руках впереди – сбоку. Круговые движения туловищем с вращением гири над головой;

- масса штанги 40% максимальной. И.п. – штанга на плечах. Прыжки через линию – 10- 5 повторений;

- масса штанги 50% максимальной. И.п. – стойка ноги врозь, штанга на плечах. Поочередные повороты туловища влево и вправо. Стопы то пола не отрывать.

Выполняется 3 серии. Активный отдых между упражнениями 2-3 мин. Между сериями 5 мин:

- 2 мин – ходьба, упражнения на расслабление;

- 2 мин – имитация защит туловищем, имитация ударов;

- 1 мин – ходьба, дыхательные упражнения.

Комплекс 15.

- гиря 16 кг И.п. – сойка ноги врозь на двух гимнастических скамейках (тумбах), в руках гиря. Сгибание ног до положения полуприседа с последующим выпрыгиванием – 10-15 раз;

- масса штанги 60% максимальной. И.п. – наклон вперед, держась за гриф штанги, ноги врозь. Не сгибая рук и ног поднять штангу на уровень груди и опустить в И.п. выполнить – 10-12 раз;

- гиря 16 кг И.п.- ноги на ширине плеч в полуприседе, гиря в опущенных руках. Маятникообразно передвигать гирю вперед и назад – 20 повторений;

- масса штанги 60% максимальной. И.п. – стойка ноги врозь, штанга на плечах. Медленно перейти в положение полуприседа и быстро встать – 5-7 повторений;

- И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вверху с диском от штанги. Поочередно наклоны в разные стороны – 15 наклонов в каждом движении.

Выполняется 3 серии. Активный отдых между упражнениями 2-3 мин. Между сериями 5 мин (по схеме комплекса 14).

Комплекс 16.

- масса штанги 60% максимальной. И.п. – стойка ноги врозь, штанга на плечах, наклоны туловища в разные стороны по 10-15 раз в каждую сторону;

- гиря 16 кг И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сзади держат гирю. Приседание и вставание с гирей – 20 раз. При приседании гиря касается пола;

- масса штанги 20% максимальной. И.п. – стойка ноги врозь, штанга на груди. Толчки штанги вперед по типу «ударного» взрывного движения – 20 раз;

- масса штанги 20% максимальной. И.п. – выпад вперед, штанга на плечах. Прыжком сменить положение ног. Упражнение выполняется на месте и с продвижением вперед – 20 раз;

- масса штанги 40% максимальной. И.п. - ноги на ширине плеч, штанга на плечах. Подскоки на двух ногах – 15-20 раз.

Выполняется 3 серии. Активный отдых между упражнениями 2-3 мин. Между сериями 5 мин (по типу комплекса 14).

В тренировочных комплексах (№17-20) величина нагрузки определяется индивидуально, исходя из уровня тренированности, этапа подготовки, массы тела спортсмена, его квалификации и пр.

Дозировка величин нагрузки подбирается с учетом таких составляющих: величина отягощения, количество повторений в серии, количество серий. Например, в упражнении с отягощением 20 кг спортсмен выполняет 10 движений; соответственно ему необходимо выполнить в данном упражнении 2 серии. Величина отягощения подбирается индивидуально, исходя из рекомендаций, описанных выше.

Комплекс 17.

- И.п. – сидя. Жим штанги из-за головы широким хватом;

- И.п. – сидя на скамейке с опорой спиной под углом 45° , хват средний. Жим штанги;

- И.п. – стоя. Подтягивание гири вверх на выпрямленные руки;

- И.п. – стоя. Перенос гири (диска от штанги) через стороны вверх выпрямленными руками;

- И.п. – стоя на коленях. Метание медицинбола вверх – назад;

- И.п. – лежа на спине, медицинбол за головой. Одновременным сгибанием ног и туловища метание медицинбола вперед;

- И.п. – стоя. Подъем штанги до уровня груди и толчок вперед до выпрямления рук.

Возвращение штанги к груди и опускание вниз на выпрямленные руки;

И.п. – стоя на коленях. Метание медицинбола из-за головы в стену.

Комплекс 18.

- И.п. – лежа. Жим штанги широким хватом;

- И.п. – лежа. Жим штанги нормальным хватом с толчком от груди;

- И.п. – стоя. Подъем штанги, стоя (на бицепс) широким хватом до уровня лба;

- И.п. – стоя. Подъем гантелей на бицепс (на скорость);

- И.п. – стоя. Отталкивание штанги от груди вперед;

- И.п. – сидя на скамейке. Подъем гантелей на бицепс через стороны к плечам;

- отжимание от брусьев в упоре;

- отжимание от пола с хлопком перед грудью.

Комплекс 19.

- отжимание в упоре на параллельных брусьях. Упражнение выполняется толчком двумя руками, при необходимости допускается уменьшение амплитуды;

- отжимание от пола с перебрасыванием тела через небольшое возвышение;

- И.п. – стоя с небольшим уклоном вперед, медицинбол перед грудью, локти в стороны.

Отбрасывание мяча в пол (разгибание локтевых суставов);

- прыжки в сторону чрез небольшое возвышение с отягощением на плечах;

- подъем ног в висе на перекладине;

- И.п. – лежа на спине, подъем туловища у гимнастической лестницы: ноги закреплены, туловище поднимается до горизонтального положения;

- повороты туловища в сторону, сидя на скамейке с отклонением туловища назад под углом 45° ;

- шаги вперед с гантелями в руках, на каждый шаг – поворот и наклон туловища к ноге с последующим выпрямлением и с имитацией боксерских ударов при этом;

- И.п. – ноги на ширине плеч, диск внизу сбоку у правого бедра. Руками вынести диск вверх вперед и перенести к левому боку.

Комплекс 20.

- подтягивание на перекладине широким хватом за головой;

- жим штанги с отталкивающим движением руками, сидя на скамейке с опорой спиной под углом 45° ;

- И.п. - стоя с наклонов вперед. Тяга штанги к паху

- И.п. – руки с гантелями перед грудью, локти согнуты. Шаги вперед, на каждый шаг – поворот туловища с имитацией ударных движений руками;

- И.п. – руки с гантелями перед грудью. Имитация ударных движений;

- И.п. – диск штанги в двух руках у правого бедра. Перенос диска справа налево и слева направо, с ускорением вначале движения;

- И.п. – ноги закреплены на наклонной доске, руки за головой. Подъем туловища к ногам с наклоном вперед и поворотом.