

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ О ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО -
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМ В.ФРИДЗОНА».

Утверждаю
Директор муниципального **бюджетного** образовательного
учреждения дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа «ЛУЧ» им.В.Фридзона».



М.П.Казачков.

ПРОГРАММА

ПО УНИВЕРСАЛЬНОМУ БОЮ

Программа разработана на базе учебной программы для ДЮСШ, СДЮСШОР. ЦСП, издание 2-е г .Санкт-Петербург 2012г. и адаптирована старшим тренером отделения борьбы МБОУ ДОД ДЮСШ «ЛУЧ» им.В.Фридзона. мастером спорта СССР по самбо Фуксом А.И.

РЕЦЕНЗИЯ

На адаптированную программу по универсальному бою для детско-юношеской спортивной школы ДЮСШ «ЛУЧ» им.В.Фридзона разработанную Фуксом А.И.

Адаптированная программа по универсальному бою для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной, подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования составлена на базе учебной программы для ДЮСШ, СДЮСШОР и центров спортивной подготовки г.Санкт-Петербург 2012г. старшим тренером отделения борьбы МБОУ ДОД ДЮСШ «ЛУЧ» мастером спорта СССР по самбо Фуксом А.И, специалистом первой категории.

Структура программы состоит из следующих компонентов:

- введения, где указаны основные цели и задачи учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования:
- учебного плана;
- условий комплектования групп и учебно-тренировочных режимов;
- нормативов требования по физической подготовке;
- учебного материала теоретических занятий;
- практической подготовки;
- специальной подготовки;
- организационных и методических указаний;
- контрольно-переводных нормативов.

Структура программы предусматривает комплектность, т.е. тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса.

Учебный материал программы распределен на весь период обучения, что позволяет планомерно выбирать средства, формы и методы как обучения и воспитания, так и организация учебно-тренировочного процесса.

Рецензент: Новиков С.П. Олимпийский чемпион по дзюдо, заслуженный мастер спорта СССР, президент международной и Общероссийской спортивной федерации «Универсальный бой», кандидат педагогических наук.

 С.П.Новиков.

РЕЦЕНЗИЯ

На адаптированную программу по универсальному бою для детско-юношеской спортивной школы ДЮСШ «ЛУЧ» им.В.Фридзона разработанную Фуксом А.И.

Адаптированная программа по универсальному бою для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной, подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования составлена на базе учебной программы для ДЮСШ, СДЮСШОР и центров спортивной подготовки г.Санкт-Петербург 2012г. старшим тренером отделения борьбы МБОУ ДОД ДЮСШ «ЛУЧ» мастером спорта СССР по самбо Фуксом А.И, специалистом первой категории.

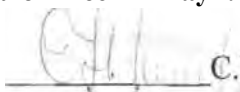
Структура программы состоит из следующих компонентов:

- введения, где указаны основные цели и задачи учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования:
- учебного плана;
- условий комплектования групп и учебно-тренировочных режимов;
- нормативов требования по физической подготовке;
- учебного материала теоретических занятий;
- практической подготовки;
- специальной подготовки;
- организационных и методических указаний;
- контрольно-переводных нормативов.

Структура программы предусматривает комплектность, т.е. тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса.

Учебный материал программы распределен на весь период обучения, что позволяет планомерно выбирать средства, формы и методы как обучения и воспитания, так и организация учебно-тренировочного процесса.

Рецензент: Новиков С.П. Олимпийский чемпион по дзюдо, заслуженный мастер спорта СССР, президент международной и Общероссийской спортивной федерации «Универсальный бой», кандидат педагогических наук.

 С.П.Новиков.

РЕЦЕНЗИЯ

На адаптированную программу по универсальному бою для детско-юношеской спортивной школы ДЮСШ «ЛУЧ» им.В.Фридзона разработанную Фуксом А.И.

Адаптированная программа по универсальному бою для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования составлена на базе учебной программы для ДЮСШ, СДЮСШОР и центров спортивной подготовки г. Санкт-Петербург 2012г. старшим тренером отделения борьбы МБОУ ДОД ДЮСШ «ЛУЧ» мастером спорта СССР по самбо Фуксом А.И, специалистом первой категории.

Структура программы состоит из следующих компонентов:

- введения, где указаны основные цели и задачи учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования:
- учебного плана;
- условий комплектования групп и учебно-тренировочных режимов;
- нормативов требования по физической подготовке;
- учебного материала теоретических занятий;
- практической подготовки;
- специальной подготовки;
- организационных и методических указаний;
- контрольно-переводных нормативов.

Структура программы предусматривает комплектность, т.е. тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса.

Учебный материал программы распределен на весь период обучения, что позволяет планомерно выбирать средства, формы и методы как обучения и воспитания, так и организация учебно-тренировочного процесса.

Рецензент: Новиков С.П. Олимпийский чемпион по дзюдо, заслуженный мастер спорта СССР, президент международной и Общероссийской спортивной федерации «Универсальный бой», кандидат педагогических наук.

С.П.Новиков.

РЕЦЕНЗИЯ

На адаптированную программу по универсальному бою для детско-юношеской спортивной школы ДЮСШ «ЛУЧ» им.В.Фридзона разработанную Фуксом А.И.

Адаптированная программа по универсальному бою для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования составлена на базе учебной программы для ДЮСШ, СДЮСШОР и центров спортивной подготовки г.Санкт-Петербург 2012г. старшим тренером отделения борьбы МБОУ ДОД ДЮСШ «ЛУЧ» мастером спорта СССР по самбо Фуксом А.И, специалистом первой категории.

Структура программы состоит из следующих компонентов:

- введения, где указаны основные цели и задачи учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования:
- учебного плана;
- условий комплектования групп и учебно-тренировочных режимов;
- нормативов требования по физической подготовке;
- учебного материала теоретических занятий;
- практической подготовки;
- специальной подготовки;
- организационных и методических указаний;
- контрольно-переводных нормативов.

Структура программы предусматривает комплектность, т.е. тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса.

Учебный материал программы распределен на весь период обучения, что позволяет планомерно выбирать средства, формы и методы как обучения и воспитания, так и организация учебно-тренировочного процесса.

Рецензент: Новиков С.П. Олимпийский чемпион по дзюдо, заслуженный мастер спорта СССР, президент международной и Общероссийской спортивной федерации «Универсальный бой», кандидат педагогических наук.

С.П.Новиков.

СОДЕРЖАНИЕ.

1	Пояснительная записка	стр.2-3
2.	Формирование групп на этапах подготовки	стр.4-5
3.	Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке,	стр.6
4.	Учебный план многолетней подготовки (в часах) на 52 недели	стр.7
5.	Учебный план по теоретической подготовке.....	стр.8
6.	Теоретическая подготовка	стр9-14
7.	План-график распределение учебных часов по универсальному бою для групп СО и начальной подготовки 1 года обучения	стр 15
8.	План-график распределения учебных часов по универсальному бою для групп начальной подготовки 2года обучения	стр. 16
9.	План-график распределения учебных часов по универсальному бою для учебнотренировочных групп 1 года обучения.....	стр. 17
10.	План-график распределения учебных часов по универсальному бою для учебнотренировочных групп 2года обучения	стр. 18
11.	План-график распределения учебных часов по универсальному бою для учебно-тренировочных групп 3 года обучения	стр. 19
12.	План-график распределения учебных часов по универсальному бою для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения.....	стр.20
13.	План-график распределения учебных часов по универсальному бою для групп спортивного совершенствования 1 года обучения	стр.21
14.	План-график распределения учебных часов по универсальному бою для групп спортивного совершенствования 2года обучения	стр.22
15.	Распределение времени на различные виды подготовки (в % от общего количества часов в год).....	стр.23
16.	Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы	стр.24- 26
17.	Тематический план подготовки по преодолению полосы препятствий в универсальном бое	стр.27
18.	Организационно-методические указания	стр.28 -32
19.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по годам обучения для юношей	стр.33-34
20.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по годам обучения для девушек	стр.35-36
21	Литература	стр.37-38

Пояснительная записка

Учебная программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно - правовых документах, регулирующих деятельность ДЮСШ.

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивных школ и клубов. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения универсальному бою и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки спортсменов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формировании важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Программа рассчитана на обучение учащихся в СОГ, НП (2 года), в УТГ (5 лет), в группах СС (2 года). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии этапами обучения.

В качестве критериев оценки деятельности отделения универсального боя на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на спортивно - оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- уровень усвоения основ гигиены и самоконтроля;

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

на учебно - тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных данной программой;
- освоение теоретического раздела программы;

на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно - технических показателей;

Формирование групп на этапах подготовки.

Многолетняя подготовка бойца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10 - 15 лет и включает в себя следующие этапы.

Спортивно - оздоровительный этап (СО). На этапе СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивными единоборствами и имеющие письменное разрешение врача - педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивными единоборствами и имеющие письменное разрешение врача - педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивными единоборствами;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Учебно - тренировочный этап (УТ) состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4- 5-й года обучения).

Этап начальной спортивной специализации. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи, и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики универсального боя, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации. Группы формируются из здоровых спортсменов - разрядников, выполнивших контрольно - переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике универсального боя, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы формируются из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой универсального боя;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надёжности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе ?	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, Спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	10-17	15	6	
ИП	1-й год	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2-й год	11	12	9	
УТГ	1-год	12	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП
	2-год	13		14	
	3-год	14		16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП 3 разряда
	4-год			18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, 2 разряд
	5-год			18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП 2 разряд
СС	1-год			20	КМС. Выполнение нормативов по ОФП, ТП, спортивных результатов.
	2-год			24	

Учебный план многолетней подготовки (в часах) на 52 недели

№ п/ п	Раздел подготовки	Этапы подготовки								
		СОГ НП	НП	Учебно - тренировочные					Спортивного совершенствования	
				1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Теоретическая подготовка	12	14	21	26	32	35	35	39	45
2	Общая физическая подготовка	152	172	212	215	225	230	230	240	265
3	Специальная физическая подготовка	58	78	112	150	170	192	192	220	285
4	Технико - тактическая подготовка	72	132	163	195	235	259	259	284	355
5	Психологическая подготовка	10	12	20	23	28	40	40	45	60
6	Соревновательная подготовка	4	16	24	28	33	54	54	60	75
7	Инструкторская и судейская практика		4	6	8	10	14	14	13	13
8	Приёмные и переводные испытания		12	14	16	19	20	20	22	22
9	Восстановительные мероприятия		18	40	55	68	80	80	104	113
10	Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12	12	12	12	13	15
Общее количество часов:		312	468	624	728	832	936	936	1040	1248

План по теоретической подготовке.

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки	Этап и год подготовки, количество часов.							
		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й	1-й	2-й
	Теоретическая подготовка.	12	14	21	26	32	35	39	45
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Спортивные единоборства в РФ	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим бойца	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем.	2	2	2	1	1	2	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	2	2	2	2	2	3
7.	Основы и техники и тактики универсального боя..	1	2	2	3	4	5	6	7
8.	Основы методики обучения и тренировки бойца.		1	2	3	3	4	4	4
9.	Моральная и психологическая подготовка бойца	1	1	1	1	2	2	2	5
10.	Физическая подготовка бойца	1	1	3	3	3	2	3	2
11.	Периодизация спортивной тренировки в универсальном бое.				1	2	1	1	1
12.	Планирование и контроль тренировки бойца.			2	2	2	2	3	4
13.	Правила соревнований по универсальному бою. Планирование, организация и проведение соревнований.	1	1	1	2	2	3	3	3
14.	Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем.	1	1	1	1	1	1		
15.	Просмотр и анализ соревнований.			1	2	4	5	7	7
16.	Установки бойцам перед соревнованиями.				1	2	2	3	4

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент непосредственно в процессе спортивной тренировки.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Группы начальной подготовки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

НП 1 Г.О. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

НП 2 Г.О. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание; оздоровительно - восстановительная физическая культура; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Тема 2. Спортивные единоборства в РФ

НП 1 Г.О. Единоборства - старейший самобытный вид физических упражнений.

Широкое отображение их в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

НП 2 Г.О. Зарождение спортивных единоборств в России. Виды спортивных единоборств. Отличительные черты универсального боя. особенности технико - тактической и физической подготовки.

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

НП 1 Г.О. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

НП 2 Г.О. Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития. Влияние занятий единоборствами на физическое развитие подростка.

Тема 4. Гигиена закаливания, питание и режим бойца.

НП 1 Г.О. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Дневная гигиена бойца.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Примерная схема режима для юного бойца.

НП 2 Г.О. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

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

НП 1 Г.О. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в универсальном бою. Техника безопасности, страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по универсальному бою.

НП 2 Г.О. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в единоборствах. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по универсальному бою.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж,

НП 1 Г.О. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

НП 2 Г.О. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 7. Основы техники и тактики универсального боя.

НП 1 Г.О. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивных единоборствах. Элементы техники универсального боя, основные положения бойца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приёмы.

НП 2 Г.О. Понятие о спортивной тактике. Элементы тактики: маневрирование, смена

направлений атаки, передвижений, выведение из равновесия, комбинации технических действий.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка бойца.

НИ 1 Г.О. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

НП 2 Г.О. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств бойца. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Тема 9. Физическая подготовка бойца.

НП 1 Г.О. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке бойца.

НП 2 Г.О. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии бойца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств бойца. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

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

НП 1 Г.О. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини - единоборств. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

НП 2 Г.О. Соревнования по универсальному бою, их цели и задачи. Виды соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Поведение спортсменов в начале и в конце схватки. Запрещенные приемы. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем.

НП 1 Г.О. Спортивная одежда и обувь бойца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по универсальному бою.

НП 2 Г.О. Оборудование залов для занятий универсальным боем. Место проведения поединков и тренировочных занятий, его размеры и эксплуатация.

Учебно - тренировочные группы.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

УТГ 1 Г.О. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

УТГ 2 Г.О. Основы системы физического воспитания в России. Программно - нормативные основы системы физического воспитания.

УТГ 3 Г.О. Принципы системы физического воспитания в России. Формы физического воспитания детей и подростков. Разрядные нормы и требования Единой Всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по универсальному бою.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Место и значение Единой Всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и знаний по универсальному бою.

Тема 2. Спортивные единоборства в России.

УТГ 1 Г.О. Развитие спортивных единоборств в России. Возникновения универсального боя в России. Национальные виды борьбы.

УТГ 2 Г.О. Выступление единоборцев России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

УТГ 3 Г.О. Организация подготовки спортивного резерва по универсальному бою в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Эволюция тактики, техники и правил соревнований по универсальному бою. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по универсальному бою. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

УТГ 1 Г.О. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий единоборствами. Краткая характеристика основных систем организма.

УТГ 2 Г.О. Совершенствование функций основных систем организма под воздействием занятий единоборствами.

УТГ 3 Г.О. Понятие основного обмена. Расход энергии в процессе занятий единоборствами. Восстановление организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств бойца.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.

Тема 4. Гигиена закаливания, питание и режим бойца.

УТГ 1 Г.О. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях спортом и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания.

УТГ 2 Г.О. Гигиенические требования к питанию. Режим приёма пищи. Питание во время соревнований. Правила пользования парной баней и сауной.

УТГ 3 Г.О. Калорийность питания. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

Сгонка веса в парной бане. Питание бойца в период сгонки веса.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по универсальному бою. Питание спортсменов. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

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

УТГ 1 Г.О. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.

УТГ 2 Г.О. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по универсальному бою. Техника безопасности при: преодолении препятствий, занятиях на тренажерах, при метании ножа и стрельбе. Меры с траховки и самостраховки.

УТГ 3 Г.О. Виды травм в спортивных единоборствах. Оказание первой помощи.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Последствия нерациональной тренировки юных спортсменов.

Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Первая помощь при утомлении, солнечном и тепловом ударе, замерзании, шоке и др.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в универсальном бою. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов, костей.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

УТГ 1 Г.О. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных спортсменов. Краткие сведения о массаже.

УТГ 2 Г.О. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях физической культурой и спортом. Способы определения и оценки физического развития.

УТГ 3 Г.О. Понятие о здоровье и болезни. Врачебные обследования. Самоконтроль бойца. Основные виды спортивного массажа. Методика проведения самомассажа.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Антропометрические измерения физического развития бойцов.

Влияние спортивного массажа на кожу, связочно - суставный аппарат, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Показания и противопоказания к

спортивному массажу.

Тема 7. Основы техники и тактики универсального боя.

УТГ 1 Г.О. Классификация и терминология универсального боя. Основные группы технических действий в стойке. Определение основных понятий.

УТГ 2 Г.О. Основные средства тактики бойца универсального боя. Основные тактические действия. Техника преодоления полосы препятствий. Техника метания ножа и стрельбы из пневматического оружия.

УТГ 3 Г.О. Техническая подготовка бойца. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Значение тактики для становления мастерства бойца, её взаимосвязь с техникой.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Задачи и содержание технико - тактической подготовки. Общая и специальная технико - тактическая подготовка.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Пути построения сложных технико - тактических действий в универсальном бою. Понятие о поисково - ориентировочных и предварительных действиях в поединке.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки бойца.

УТГ 1 Г.О. Общая характеристика методов обучения. Методы и схемы разучивания и совершенствования техники.

УТГ 2 Г.О. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятие о спортивной тренировке. Самостоятельная работа юных спортсменов, её роль и значение. УТГ 3 Г.О. Особенности начального обучения спортивной технике юных бойцов.

Последовательность изучения основных технических действий: приёмов, защит, контрприёмов, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Технические средства и тренажёры в подготовке бойцов. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Схема обучения простым и сложным приёмам. Страховка и помощь при обучении.

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка.

УТГ 1 Г.О. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

УТГ 2 Г.О. Специальная психическая подготовка и её роль в спортивных единоборствах. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств бойца.

УТГ 3 Г.О. Нравственное воспитание спортсмена. Эмоциональные состояния бойца. Способы регуляции и саморегуляции состояний.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самоограничения.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Создание условий для сплочения коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена.

Тема 10. Физическая подготовка бойца

УТГ 1 Г.О. Содержание общей физической подготовки бойца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

УТГ 2 Г.О. Специальная физическая подготовка бойца, её задачи и содержание. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

УТГ 3 Г.О. Взаимосвязь физической и технико - тактической подготовки. Круговая тренировка и методика её применения в универсальном бою. Методические особенности воспитания силовых, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в единоборствах.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности бойца.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Нормативы физической подготовленности бойца на разных этапах тренировки. Круговая тренировка как организационно - методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности бойца.

Тема 11. Планирование и контроль тренировки бойца.

УТГ 1 Г.О. Общая характеристика планирования в спортивных единоборствах. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена.

УТГ 2 Г.О. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Составление плана - конспекта занятия.

УТГ 3 Г.О. Дневник спортсмена. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в универсальном бое.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Закономерности и построение тренировочного процесса. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного циклов.

Тема 12. Правила соревнований по универсальному бою. Планирование, организация и проведение соревнований.

УТГ 1 Г.О. Система проведения соревнований.

УТГ 2 Г.О. Судейство соревнований по универсальному бою. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

УТГ 3 Г.О. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи - информатора. Основные документы необходимые для проведения соревнований.

Тема 12. Планирование и контроль тренировки бойца.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Планирование недельных циклов тренировки. Основные этапы годичного цикла тренировки.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки.

Средства и методы контроля за физической и технико - тактической подготовкой.

Тема 13. Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем.

УТГ 1 Г.О. Гимнастические снаряды на занятиях по универсальному бою. Эксплуатация и уход за снарядами. Преодоление препятствий.

УТГ 2 Г.О. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для поединка. Зал. Подсобные помещения в спортивных залах.

УТГ 3 Г.О. Тренажёры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажёров и технических средств.

Тема 13.. Правила соревнований по универсальному бою. Планирование, организация и проведение соревнований.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Особенности организации и проведение соревнований.

Комплектование судейской коллегии. Открытие и закрытие соревнований.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях.

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.

Тема 14. Просмотр и анализ соревнований.

УТГ 1 Г.О. Освоение символов для регистрации технико - тактических действий бойца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико - тактических действий.

УТГ 2 Г.О. Просмотр соревнований с регистрацией технико - тактических действий борцов.

УТГ 3 Г.О. Просмотр соревнований, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов.

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Оборудование мест соревнований. Требования к местам соревнований.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Инвентарь и оборудование залов для занятий универсальным боем. Табель основного спортивного инвентаря.

Тема 15. Установки бойцам перед соревнованиями.

УТГ 1 Г.О. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Задание на схватку. Режим дня накануне соревнований.

УТГ 2 Г.О. Характеристика технических и тактических особенностей противника.
Практические задания бойцу, план ведения схватки с определённым противником.

УТГ 3 Г.О. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников **Тема 15. Просмотр и анализ соревнований**

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О. Просмотр соревнований по универсальному бою с регистрацией технико - тактических действий.

СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Просмотр соревнований по универсальному бою с регистрацией технико - тактических действий.

Тема 16. Установка перед соревнованием.

УТГ 4 Г.О., УТГ 5 Г.О., СС 1 Г.О., СС 2 Г.О. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учётом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

План -график распределения учебных часов по универсальному бою для групп СО и начальной подготовки 1го.

№ п/п	Раздел подготовки.	Месяцы											Всего часов	
		1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	У	У1	У11		У111
1.	Теоретическая подготовка	2		2		2		2		2	2			12
2.	Общая физическая подготовка	14	15	15	14	12	13	12	12	12	10	10	13	152
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	8	58
4.	Технико-тактическая подготовка	4	4	5	7	7	7	7	7	6	6	8	3	72
5.	Психологическая подготовка	2	2		1	1		1			1	1	1	10
6.	Соревновательная подготовка					1	1		1	1				4
8.	Приемные и переводные нормативы	-												
9.	Врачебный медицинский контроль		1							1	1		1	4
Общее количество часов.		26	26	26	26	27	26	26	26	26	26	25	26	312

План - график распределение учебных часов по универсальному бою для учебно-тренировочной группы 1го.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка.	2	2	2	2		2	1	2	2	2	2	2	21
2.	Общая физическая подготовка.	18	19	18	18	18	17	17	16	16	16	18	21	212
3.	Специальная физическая подготовка.	9	9	10	10	12	12	11	8	9	8	6	8	112
4.	Технико-тактическая подготовка.	11	12	12	14	12	15	14	14	15	14	14	16	163
5.	Психологическая подготовка.	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	20
6.	Соревновательная подготовка.		2	2	3	3	3	4	2	2		3		24
7.	Инструкторская и судейская практика.			2					2		2			6
8.	Приемные и переводные испытания.	3	3						4	4				14
9.	Восстановительные мероприятия.	3	4	4	3	5	1	3	2		6	5	4	40
10.	Врачебный и медицинский контроль.	4								3	3	2		12
	Общее количество часов.	52.	52.	52.	52.	52.	52	52.	52.	52.	52	52	52	624

План - график распределение учебных часов по универсальному бою для учебно-тренировочной группы 2 го.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка.	2	2	3	3	2	1	1	1	1	3	4	3	26
2.	Общая физическая подготовка.	18	19	18	18	18	17	17	16	15	17	21	21	215
3.	Специальная физическая подготовка.	12	13	13	13	14	15	15	12	12	11	10	10	150
4.	Технико-тактическая подготовка.	15	15	17	17	16	18	17	17	16	16	16	15	195
5.	Психологическая подготовка.	2	1	3	2	1	2	2		2	3	2	3	23
6.	Соревновательная подготовка.		2	2	4	4	4	4	3	3	2			28
7.	Инструкторская и судейская практика.							2	2	2	2			8
8.	Приемные и переводные испытания.	4	4						4	4				16
9.	Восстановительные мероприятия.	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	7	8	55
10.	Врачебный и медицинский контроль.	4				2			2	2	2			12
	Общее количество часов.	61.	61	61.	61.	61.	60	61	61	61.	60	60.	60	728

План - график распределение учебных часов по универсальному бою для учебно-тренировочной группы 3 го.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка.	3	2	2	3	2	3	3		3	3	4	4	32
2.	Общая физическая подготовка.	20	19	19	19	19	17	17	16	16	18	23	22	225
3.	Специальная физическая подготовка.	13	14	15	14	17	14	17	14	14	13	13	12	170
4.	Технико-тактическая подготовка.	19	17	19	18	18	20	20	21	21	21	19	22	235
5.	Психологическая подготовка.	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	28
6.	Соревновательная подготовка.		3	4	4	4	4	4	4	3	3			33
7.	Инструкторская и судейская практика.			2	2		2		2	1		1		10
8.	Приемные и переводные испытания.	4	4						4	3	4			19
9.	Восстановительные мероприятия.	5	6	6	6	6	6	6	4	5	5	7	6	68
10.	Врачебный и медицинский контроль.	2	2		2	2			2	2				12
	Общее количество часов.	69	70	69	70	70	69	69	69	70	69	69	69	832

План - график распределение учебных часов по универсальному бою для группы спортивного совершенства 1 го.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	39
2.	Общая физическая подготовка.	23	20	19	19	20	18	19	17	18	20	22	25	240
3.	Специальная физическая подготовка.	18	18	19	18	19	19	20	19	18	16	18	18	220
4.	Технико-тактическая подготовка.	23	21	24	22	23	24	24	24	23	25	25	26	284
5.	Психологическая подготовка.	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	5	45
6.	Соревновательная подготовка.		6	7	7	7	7	7	6	5	5	3		60
7.	Инструкторская и судейская практика.		2	2	2		3			2		2		13
8.	Приемные и переводные испытания.	4	4						5	5	4			22
9.	Восстановительные мероприятия.	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	9	104
10.	Врачебный и медицинский контроль.	4			2	2					3	2		13
	Общее количество часов. 86.6	87	87	87	86	86	87.	86	86	87	87	87	87	1040

План - график распределение учебных часов по универсальному бою для группы спортивного совершенства 2 го.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка.	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	45
2	Общая физическая подготовка.	26	22	21	21	22	20	21	19	20	22	24	27	265
3.	Специальная физическая подготовка.	23	24	25	24	25	24	27	25	23	21	22	22	285
4.	Технико-тактическая подготовка.	29	27	29	28	29	30	30	30	29	31	31	32	355
5.	Психологическая подготовка.	6	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	60
6.	Соревновательная подготовка.		7	8	8	8	8	7	7	7	5	4	6	75
7.	Инструкторская и судейская практика.		2	2	2		3			2		2		13
8	Приемные и переводные испытания.	4	4						5	5	4			22
9.	Восстановительные мероприятия.	8	8	10	10	10	9	11	9	10	10	8	10	113
10.	Врачебный и медицинский контроль.	4	2		2	2					3	2		15
	Общее количество часов.	104	104	104	104	104	103.	104	104	104	104	104	105	1248

Распределение времени на различные виды подготовки
(в % от общего количества часов в год).

№ п/п	Раздел Подготовки	Группы начальной подготовки.		Учебно-тренировочные группы.					Группы спорт. Совершенства.	
		1-год	2-год	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	1-год	2-год
1.	Общая физическая подготовка.	50	45	35	30	25	22	22	20	18
2.	Специальная физическая подготовка.	15	17	18	19	20	22	22	24	26
3.	Технико-тактическая подготовка.	23	26	26	28	28	28	28	30	31
4.	Психологическая подготовка.	3	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,2	4,2	4
5.	Теоретическая подготовка.	4	4	4	4	4	4	4	4,5	3
6.	Соревновательная подготовка.	1,2	3,4	3,8	4,4	5,0	5,5	5,5	6	6,5
7.	Восстановительные мероприятия.			6	7,2	8,5	10	10	11	11
Общий объем часов.		312	468	624	728	832	936	936	1040	1248

Организационно - методические указания по проведению воспитательной работы.

Главная цель воспитания спортсменов в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально - государственным интересам России. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убеждённости в необходимости спортивной дисциплины, выполнение требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Для реализации целей и задач воспитательной работы в спортивных школах необходима её чёткая организация.

Организация воспитательной работы предполагает:

- анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов - разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведение спортсменов в различных ситуациях и т.д.;
- выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
- планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;

- анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;
- обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, тренеров, обслуживающего персонала).

Методы и формы воспитательной работы в ДЮСШ включают: убеждение; упражнение; пример; поощрение; принуждение; наказание. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха, создавать хорошие условия для общественно - полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Основными **критериями и показателями** оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым качествам личности спортсмена, гражданина России;
- соответствие хода и результата воспитательной работы программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсмена целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, практические дела и поступки спортсменов их тренеров, всего коллектива, состояние спортивной дисциплины, опросы и т.д.

Психологическая подготовка.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу методов психолого - педагогического воздействия относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного, смешанного воздействия, направленные на развитие свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуются способность к саморегуляции и нервно — психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Нужно отметить, что одной из задач в деятельности тренера - преподавателя является также воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Оценка эффективности психолого - педагогических воздействий в учебно - тренировочном процессе осуществляется путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно - тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

**Тематический план подготовки по преодолению полосы препятствий
в универсальном бое.**

№ п/п	Наименование элементов полосы, разделов подготовки.	Этап и год подготовки, количество часов.							
		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствован ия	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й	1-й	2-й
1.	Ознакомление с элементами полосы препятствий и их расположение на дистанции.		2	2	-	-	-	-	-
2.	Изучение способов преодоления препятствий и совершенствование в технике их преодоления: - лабиринт - забор - ручная (горизонтальная) лестница - горизонтальная труба - бревно (бум) - наклонная сетка с канатом			6 6 2 2 4 6	6 6 4 4 6 8	6 8 4 4 6 8	8 10 6 6 8 10	10 12 8 8 10 14	10 12 8 8 10 14
3.	Изучение основ техники стрельбы и совершенствование скоростной стрельбы по цели.			6	10	12	14	18	20
4.	Изучение техники метания ножа и совершенствование метания мяча по цели.			6	10	12	14	18	20
5.	Комплексные тренировки в преодолении группы препятствий: - старт- лабиринт- забор - забор- труба- стрельба - труба- стрельба- метание ножа - метание ножа- бум – сетка (лаз в сетке), канат.			2 2 2 4	4 4 4 6	4 4 4 6	6 6 6 8	8 8 8 10	10 10 10 12
6.	Тренировки в преодолении полосы препятствий в целом (с стрельбой и метанием ножа).				8	8	10	14	14
7.	Контрольное преодоление полосы препятствий на время.				2	2	2	2	2
8.	Соревнования по преодолению полосы препятствий.				4	4	6	8	8
	Всего		2	50	86	92	120	156	168

Организационно - методические указания.

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки бойцов с учётом модели построения многолетней тренировки, а также особенности организации учебно - тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

1. Планирование системы подготовки бойцов.

Процесс подготовки можно рассматривать как сложную, динамическую, саморегулирующую систему. В самом общем виде схем управления подготовкой бойцов включает в себя три блока:

- Систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика тренеру необходимо:

- 1) определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности)
- 2) наметить конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат
- 3) на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Планирование контроль в процессе подготовки бойцов должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определённого контингента занимающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учётом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отражённые в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки бойцов, включать в себя планы на различные периоды занятий и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов воспитания возрасту, состоянию занимающихся;
- 6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивных единоборств и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоёмкими, наглядными, доступными. Необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статистическом и динамическом.

Статистический аспект планирования предусматривает оптимальные для различных видов физического воспитания соотношения между отдельными сторонами подготовки - между общефизической и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д. - на относительно длительный период занятий.

Динамический аспект заключается в оптимальном распределении во время отдельных разделов воспитания в более короткий период подготовки В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- б) определение программно - нормативной основы достижения конечной цели промежуточных задач;
- в) определение необходимого объёма знаний, умений, навыков;
- г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- д) распределение тренировочных нагрузок во времени.

Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

Параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объём и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- в) параметры направленности (аэробные, аэробно - анаэробные, анаэробно гликолитические, анаэробно - алактатные и анаболические нагрузки);
- г) параметры координационной сложности.

В процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния занимающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

- а) по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- б) по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- в) по величине и координационной сложности, т.е. в определённом чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности основных задач; прогноз спортивных результатов, спортивно - технических показателей и нормативов. К основным исходным и директивным документам перспективного планирования относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4 - 8 лет.

К документам **текущего планирования** относятся график учебного процесса, годичный план подготовки, календарь спортивно - массовых мероприятий. Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учётом периодизации тренировочного процесс. В связи с этим 1-й год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки бойца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программного требования и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает деление годичных циклов на три периода: подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь-февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и её становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим, более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФГ1, теоретическая подготовка, воспитание морально - волевых качеств, изучение техники и тактики универсального боя.

Основная цель спортивной подготовки в **соревновательном периоде** (март-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2 - 4 этапа, основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В **переходном периоде** (июль-август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных бойцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Годичный цикл в учебно - тренировочных группах и группах СС носит иной характер и связан с календарём соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нём выделяют два подготовительных периода (сентябрь-ноябрь, февраль-апрель), два соревновательных (декабрь-январь, май-июнь) и один переходный (июль-август). **Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план - конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы должны включать:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план;
- б) целевые установки;

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий; общее количество времени работы; количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

г) организационные и воспитательно - методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно - медицинских обследований.

Учёт учебно - тренировочной и воспитательной работы ведётся в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты.

2. Организация учебно - тренировочного процесса.

Формы занятий по универсальному бою определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала. Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учётом режима учёбы занимающихся, а также исходя из материальной базы. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями.

Практические занятия различаются по цели (учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся; степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики универсального боя.

На учебно - тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности бойцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности бойцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико — тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров.

Соревновательные занятия применяются для формирования у бойцов соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно - тренировочном процессе по универсальному бою занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается органическое число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определённых физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике универсального боя относительно редко, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера, походы, экскурсии и т.д.)

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно - тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально - групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

В соответствии с порядком установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивными единоборствами обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр.

Особое внимание в учебно - тренировочном процессе по универсальному бою следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально - нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их в общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путём освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно - тренировочных занятий и соревнований.

Режим учебно - тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируется Положением о ДЮСШ и «Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ». Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2,5 академических часов, а в учебно - тренировочных группах - четырёх часов.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для группы начальной подготовке 2го при переводе на учебно-тренировочный этап для юношей.

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовая категория, кг		
		35-45	45-60	Свыше 60
1.	Бег на 30 м	5.4	5.5	6.0
2.	Челночный бег 3 X10 м, с	7.5	7.8	8.0
3.	Сгибание рук в упоре лежа за 10 с, раз	13	13	10
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, раз	40	40	30
5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад прогибом, м	4.0	4.0	4.5
6	Подтягивание на перекладине, раз Подтягивание на низкой перекладине	6	6	6

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных гр. 1-2-го года обучения при переводе на этап углубленной спортивной специализации.

№ п/п	Контрольные упражнения.	Весовая категория, кг		
		40-50	50-60	Свыше 60
1.	Челночный бег 3X10 м,с	7.6	7.5	8.0
2.	Бег 400	1.20	1.19	1.25
3.	Подтягивание на перекладине, раз Подтягивание на низкой перекладине, раз	10	10	8
4.	Бросок набивного мяча (3кг) мет. -от груди -назад прогибом	3.0 5.0	3.5 5.5	4.0 6.0
5.	Количество бросков через бедро за 1 мин.	18	17	15
6.	Количество ударов руками по боксерскому мешку за10сек.раз	25	28	24

Контрольно- переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно - тренировочных групп 3- года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения.	Весовая категория, кг		
		45-60	60-75	Свыше 75
1.	Челночный бег 3X10 м,с	6.8	6.7	7.2
2.	Подтягивание на перекладине, раз Подтягивание на низкой перекладине, раз	14	12	10
3.	Бег 400 м.	1.15	1.14	1.20
4.	Лазание по канату 4 м без помощи ног, сек. Лазание по канату 4м с помощью ног	8.5	8.8	Без учета времени
5.	Бросок набивного мяча (5кг), мет. -назад прогибом	5.0	5.5	6.0
6.	10 бросков назад прогибом, сек.	30.0	34.0	38.0
7.	Прыжок в длину с места.	202	202	190

Контрольно- переводные нормативы по ОФП и СПФ для учебно-тренировочных групп 4-5го.

№ п/п	Контрольные упражнения.	Весовая категория.		
		45-60	60-75	Свыше 75
1.	Челночный бег 3X10м,с	7.0	7.1	7.6
2.	Подтягивание на перекладине, раз Подтягивание на низкой перекладине, раз	18	15	10
3.	Бег 400 м	1.12	1.10	1.18
4.	Лазание по канату 4м без помощи ног, сек. Лазание по канату 4 м с помощью ног	8.3	8.6	Без учета времени
5.	Бросок набивного мяча (5кг), мет. - назад прогибом	5.5	6.0	6.5
6.	10 бросков назад прогибом, сек.	24.0	26.0	32.0
7.	Прыжок в длину с места	220	220	200

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования 1го.

№ п/п	Контрольные упражнения.	Весовая категория.		
		45-60	60-75	Свыше 75
1.	Челночный бег 3X10м,с	6.5	6.6	7.1
2.	Подтягивание на перекладине, раз. Подтягивание на низкой перекладине, раз	20	16	10
3.	Бег 1500м	6.20	6.30	6.40
4.	Лазание по канату 4 м без помощи ног, сек. Лазание по канату 4 м с помощью ног	8.1	8.4	Без учета времени.
5.	Бросок набивного мяча (5кг), мет - назад прогибом	5.5	6.0	6.5
6.	10 бросков назад прогибом, сек.	24	26	30
7.	Прыжок с места	230	230	210

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для группы начальной подготовке 2го при переводе на учебно-тренировочный этап для девушек.

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовая категория, кг		
		35-45	45-60	Свыше 60
1.	Бег на 30 м	6.0	6.0	6.5
2.	Челночный бег 3 X10 м, с	8.0	8.2	8.8
3.	Сгибание рук в упоре лежа за 10 с, раз	10	10	8
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, раз	30	30	25
5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад прогибом, м	3.0	3.0	4.0
6	Подтягивание на низкой перекладине	10	8	6

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных гр. 1-2-го года обучения при переводе на этап углубленной спортивной специализации, (девушки).

№ п/п	Контрольные упражнения.	Весовая категория, кг		
		40-50	50-60	Свыше 60
1.	Челночный бег 3X10 м,с	8.2	8.3	8.8
2.	Бег 400 м	1.27	1.25	1.32
3.	Подтягивание на низкой перекладине, раз	12	10	8
4.	Бросок набивного мяча (3кг) мет. -назад прогибом	4.0	4.0	4.5
5.	Количество бросков через бедро за 1 мин.	16	17	15
6.	Количество ударов руками по боксерскому мешку за10сек.раз	22	25	18

Контрольно- переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно - тренировочных групп 3- года обучения, (девушки).

№ п/п	Контрольные упражнения.	Весовая категория, кг		
		45-60	60-75	Свыше 75
1.	Челночный бег 3X10 м,с	7.3	7.5	8.0
2.	Подтягивание на низкой перекладине, раз	14	12	10
3.	Лазание по канату 4 м с помощью ног	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
4.	Бросок набивного мяча (5 кг) - назад прогибом	3 м	3 м	4 м
5.	10 бросков назад прогибом, сек.	40.0	45.0	50.0
6.	Прыжок в длину с места.	190	190	180
7.	Бег 400 м	1.22	1.20	1.27

Контрольно- переводные нормативы по ОФП и СПФ для учебно-тренировочных групп 4-5го, (девушки).

№ п/п	Контрольные упражнения.	Весовая категория.		
		45-60	60-75	Свыше 75
1.	Челночный бег 3X10 м,с	7.0	7.2	7.7
2.	Подтягивание на низкой перекладине, раз	18	15	10
3.	Лазание по канату 4 м с помощью ног	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
4.	Бросок набивного мяча (3кг), мет. - назад прогибом	5.5	6.0	6.0
5.	10 бросков назад прогибом, сек.	30	36	42
6.	Прыжок в длину с места	210	210	200
7.	Бег 400 м	1.20	1.18	1.25

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования 1го, (девушки).

№ п/п	Контрольные упражнения.	Весовая категория.		
		45-60	60-75	Свыше 75
1.	Челночный бег 3 X10 м,с	6.9	7.1	7.6
2.	Подтягивание на низкой перекладине, раз	20	16	10
3.	Лазание по канату 4 м с помощью ног	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
4.	Бросок набивного мяча (3кг) мет. - назад прогибом	5.5	6.0	6.0
5.	10 бросков прогибом, сек	30	36	40
6.	Прыжок с места	215	215	200
7.	Бег 1500 м.	6.40	6.50	7.00

Литература

Основная

1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно — методическое пособие. — СПб.: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. - 79 с.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко - тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007.
3. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. М., 1985.
4. Волков Л.В. Теория и методика детско - юношеского спорта. Киев, 2002.
5. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
6. Дзюдо. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: советский спорт, 2004.
9. Русский бой (Unifight): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченков // Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Москва, 2006. - 69 с.
10. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
11. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. СПб., 1999.

Дополнительная

12. Алхимов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
13. Атилов А.А., Глебов Е. И. Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002.
14. Заяшников С. Тайский бокс. М.: Терра-спорт, 2002.
15. Кленьшнев В. Панкратион. Барнаул, 1999.
16. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка юношей. Братск, 2001.
17. Куликов А. Кикбоксинг. М.: Фаир-пресс, 1999.
18. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы.- Алма - Ата, 1990.
19. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев: Учебное пособие. - Малаховка, 1999.
20. Программа военно - патриотического воспитания Молодёжи Санкт - Петербурга. СПб., 2001.
21. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лёжа. М.: ФиС, 1982.
22. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Ленца. М.: ФиС, 1964.

23. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - в 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
24. Харлампиев А. Борьба самбо. И.: ФиС, 1964.
25. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо, Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, 2002.
26. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: Фаир-пресс, 1999.