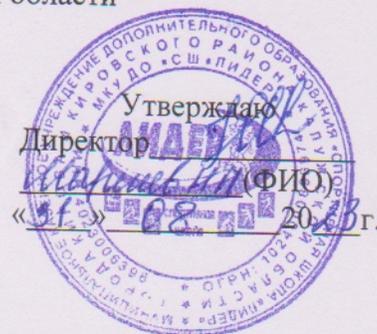


Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»  
города Кирова и Кировского района Калужской области

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «28» 08 2023 г.  
Протокол № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Универсальный бой»  
Программа разработана на основе  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой»  
(Приказ Минспорта России от «dd» 11 20dd г. № 1048 )

Возраст обучающихся: с 10 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:  
Волкова М.К. - тренер-преподаватель  
Агафонова М.Е. - инструктор-методист  
Мироненко Н.Н. - инструктор - методист

г. Киров Калужская область  
2023 г.

**Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой»**

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕНА  
приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«универсальный бой»**

УТВЕРЖДАЮ

—  
наименование должности  
руководителя организации,  
реализующей дополнительную  
образовательную программу  
спортивной подготовки

(подпись) (инициалы, фамилия)  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «универсальный бой»**

**I. Общие положения**

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

весовая категория 28 кг	165	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 32 кг	165	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 35 кг	165	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	165	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг	165	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 42 кг	165	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	165	007	1	8	1	1	Н
весовая категория 47 кг	165	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 47+ кг	165	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	165	010	1	8	1	1	Б
весовая категория 50 кг	165	011	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	165	012	1	8	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	165	013	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	165	014	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	165	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	165	016	1	8	1	1	Б
весовая категория 60 кг	165	017	1	8	1	1	А
весовая категория 62 кг	165	018	1	8	1	1	Д
весовая категория 62+ кг	165	019	1	8	1	1	Д
весовая категория 63 кг	165	020	1	8	1	1	Ж
весовая категория 65 кг	165	021	1	8	1	1	А

весовая категория 70 кг	165	022	1	8	1	1	Я
весовая категория 70+ кг	165	023	1	8	1	1	Н
весовая категория 75 кг	165	024	1	8	1	1	А
весовая категория 78 кг	165	025	1	8	1	1	Ж
весовая категория 78+ кг	165	026	1	8	1	1	Ж
весовая категория 80 кг	165	027	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	165	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 85 кг	165	029	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	165	030	1	8	1	1	А
весовая категория 95 кг	165	031	1	8	1	1	А
весовая категория 95+ кг	165	032	1	8	1	1	А
ЗМ весовая категория 62 кг	165	060	3	8	1	1	Ж
ЗМ весовая категория 80 кг	165	061	3	8	1	1	М
лайт-весовая категория 32 кг	165	033	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 37 кг	165	034	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 42 кг	165	035	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 45 кг	165	036	1	8	1	1	Н
лайт-весовая категория 47 кг	165	037	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 48 кг	165	038	1	8	1	1	Б
лайт-весовая категория 50 кг	165	039	1	8	1	1	Ю
лайт-весовая категория 52 кг	165	040	1	8	1	1	Б
лайт-весовая категория 52+ кг	165	041	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 55 кг	165	042	1	8	1	1	Ю
лайт-весовая категория 57 кг	165	043	1	8	1	1	Б
лайт-весовая категория 60 кг	165	044	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 62 кг	165	045	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 62+ кг	165	046	1	8	1	1	Д
лайт-весовая категория 63 кг	165	047	1	8	1	1	Ж
лайт-весовая категория 65 кг	165	048	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 70 кг	165	049	1	8	1	1	Я
лайт-весовая категория 70+ кг	165	050	1	8	1	1	Н
лайт-весовая категория 75 кг	165	051	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 78 кг	165	052	1	8	1	1	Ж
лайт-весовая категория 78+ кг	165	053	1	8	1	1	Ж
лайт-весовая категория 80 кг	165	054	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 80+ кг	165	055	1	8	1	1	Ю
лайт-весовая категория 85 кг	165	056	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 90 кг	165	057	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 95 кг	165	058	1	8	1	1	А
лайт-весовая категория 95+ кг	165	059	1	8	1	1	А

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах

профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дзюдо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

#### 4. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании его интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

#### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	14-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

групповые учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-80	55-70	20-30	20-26	20-24	15-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-12	18-24	20-25	24-26	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-5	3-6	3-8	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	13-16	18-22	39-45	40-44	35-40	35-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-8	5-10	5-11	6-9	6-9	6-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		

2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

ЭСП	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомствос международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных

			мероприятиях в регионе.	
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
УТЭ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		средств»		Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
СС ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях. На всех этапах подготовки.

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

СШ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«универсальный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «универсальный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,0	6,0	4,8	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.00	6.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Подъем туловища, лежа на спине, за 20 с	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее		не менее	
			6	5	8	7

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«универсальный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «универсальный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.00	8.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
1.8.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			9	7
2.3.	Лазание по канату (4 м)	количество раз	не менее	
			3	1
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			5	3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«универсальный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	15.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	20
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	6
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			16	10
2.2.	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	12
2.3.	Лазание по канату без помощи ног (4 м)	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	Лазание по канату без посторонней помощи (4 м)	количество раз	не менее	
			-	2
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			10	5
2.6.	Удары руками по мешку за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.7.	Приседание со штангой (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			8	4
2.8.	Жим штанги лежа (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.9.	Жим штанги лежа (не менее 85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«универсальный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,5
1.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			12.30	14.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	20
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	6
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Подъем туловища, лежа на спине, за 20 с	количество раз	не менее	
			14	14
2.3.	Лазание по канату без помощи ног (4 м)	количество раз	не менее	
			3	-
2.4.	Лазание по канату без помощи (4 м)	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	5
2.6.	Удары руками по мешку за 10 с	количество раз	не менее	
			25	20
2.7.	Приседание со штангой (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			8	5
2.8.	Жим штанги лежа (не менее 105% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.9.	Жим штанги лежа (не менее 85% собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

#### Примерный план-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки (до года)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	159	13	13	13	13	13	13	16	11	13	15	13	13
3	Специальная физическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Технико-тактическая	125	6	10	12	12	10	10	15	10	10	10	10	10
5	Контрольно-переводные испытания	12	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-
6	Медицинское обследование	4	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего		312	26	26	26	26	24	24	32	28	26	26	24	24

**Примерный план-график распределения учебных часов  
для групп начальной подготовки  
(свыше года)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	250	16	20	20	20	20	20	27	20	20	27	20	20
3	Специальная физическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Технико-тактическая	182	16	16	18	14	10	18	19	12	12	11	18	18
5	Контрольно-переводные испытания	12	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-
6	Медицинское обследование	4	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
7	Соревнования	8				4					4			
Всего		468	39	39	39	39	31	39	47	39	39	39	39	39

**Учебно-тренировочный этап**

На учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки.

Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-

переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. Примерный план-график распределения учебных часов для спортсменов учебно-тренировочных групп (до 3-х лет) . При планировании тренировок на учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Примерный план-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп до 3х лет**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Подготовительный период					Соревновательный период				Переходный период		
1	Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	221	18	18	18	16	15	16	24	16	16	17	24	23
3	Специальная физическая	111	11	10	10	9	6	9		7	8	7	11	11
4	Технико-тактическая	250	20	15	19	26	18	24	23	22	27	25	14	17
5	Соревнования	8	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	
6	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2	
7	Контрольно-переводные испытания	12		6						6				
8	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	
Всего		624	52	52	52	52	42	52	62	52	52	52	52	52

**Примерный план-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп свыше 3 лет обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Подготовительный период					Соревновательный период				Переходный период		
1	Теоретическая	26	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Общая физическая	335	23	22	27	27	22	27	52	27	27	27	27	27
3	Специальная физическая	307	25	26	26	25	20	25	35	25	25	26	25	25
4	Технико-тактическая	342	34	29	27	33	23	31	15	27	32	30	31	29
5	Соревнования	8	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	
6	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2	
7	Контрольно-переводные испытания	12		6				-	-	6	-	-	-	
8	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	
Всего		1040	78	78	78	78	60	78	96	78	78	78	78	83

**Примерный план-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп СС**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Подготовительный период						Соревновательный период				Переходный период	
1	Теоретическая	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2	Общая физическая	405	33	33	33	33	33	33	42	33	33	33	33	33
3	Специальная физическая	361	30	30	30	30	30	30	31	30	30	30	30	30
4	Технико-тактическая	612	52	45	51	54	32	47	72	46	52	52	52	57
5	Соревнования	13	-	<b>3</b>	3	-	-	3	4	-	-	-	-	
6	Инструкторская и судейская практика	16	-	-	-	-	2	4	4	2	2	-	2	
7	Контрольно-переводные испытания	12	-	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	
8	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	
	Всего	1456	120	120	120	120	100	120	156	120	120	120	120	120

### Примерный план-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп ВСС

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Подготовительный период					Соревновательный период				Переходный период		
1	Теоретическая	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2	Общая физическая	475	39	35	39	39	30	39	59	39	39	39	39	39
3	Специальная физическая	527	43	40	43	43	35	43	65	43	43	43	43	43
4	Технико-тактическая	584	51	49	48	53	40	48	41	45	51	51	51	56
5	Соревнования	13	-	3	3	-	-	3	4	-	-	-	-	
6	Инструкторская и судейская практика	16	-	2	2	-	2	2	2	2	2	-	2	
7	Контрольно-переводные испытания	12	-	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	
8	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	
	Всего	1664	138	138	138	138	110	138	174	138	138	138	138	138

В период каникул и пребывания в оздоровительно-спортивных лагерях, во время ТС учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Основные формы организации тренировочного процесса:

–групповые тренировочные занятия,

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,  
промежуточная и итоговая аттестация

### **Программный материал этапа начальной подготовки (НП):**

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа.

Положения:

стоя на коленях с упором на руки,

сед на коленях с упором на предплечья,

лежа на животе,

лежа на спине.

Удержания:

удержание сбоку;

удержание поперек;

удержание верхом;

удержание со стороны головы;

Переворачивания

переворачивание с захватом двух рук сбоку;

переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;

переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;

переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;

переворачивание ключом.

Болевые приёмы

рычаг локтя через бедро рукой;

рычаг локтя через бедро коленом;

рычаг локтя с захватом руки между ног;

узел на руку руками;

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

задняя подножка с колена;

задняя подножка;

передняя подножка с колена;

передняя подножка со стойки;

бросок с захватом руки на плечо;

бросок с захватом руки под плечо;

бросок через бедро;

передняя подсечка с падением;

зацеп изнутри;

Прохождение полосы препятствий.

- конусы

- забор

-бревно

-туннель

-метание мяча

-стрельба лежа

### **Программный материал тренировочного этапа.**

Повторение изученного материала

- Совершенствование приемов, изученных на этапе начальной подготовке дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

зацеп ногой снаружи;

передняя подножка с односторонним захватом;

бросок через бедро с ударом в подмышку;

бросок через бедро с захватом одежды на груди;

бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;

бросок с захватом ног с выносом их в сторону;

зацеп стопой изнутри;

зацеп изнутри с заведением;

зацеп изнутри под одноименную ногу;

зацеп стопой с падением;

подсад бедром снаружи;

защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа

Переворачивания

переворачивание с захватом ног руками;

переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием

переворачивание с захватом головы и забеганием;

переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;

переворачивание с захватом ног соперника ногами.

переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания

удержание со стороны ног с захватом пояса;

удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;

удержание верхом без захвата рук;

удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы

узел плеча поперёк;

обратный узел плеча поперёк;

узел плеча с кувырком вперед;

защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Прохождение полосы препятствий

конусы

забор

бревно

туннель

метание мяча

стрельба лежа

**Программный материал тренировочного этапа (углубленная специализации свыше 3х лет, СС, ВСС).**

Совершенствование приемов, изученных ранее, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

**Борьба в стойке (броски)**

подхват изнутри в голень;

бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

бросок через грудь с захватом туловища сзади;

зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

**Борьба лежа**

рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;

удержание сбоку с захватом ноги противника;

удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;

рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;

удержание поперек с захватом дальнего бедра;

удержание поперек с захватом ближнего бедра;

рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

**Комбинация бросков**

передняя подножка после задней подножки;

подхват после передней подножки;

задняя подножка после передней;

передняя подножка после боковой подсечки;

передняя подсечка после боковой подсечки;

зацеп изнутри после броска через бедро;

бросок через бедро после зацепа снаружи;

бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;

передняя подсечка после зацепа изнутри;

бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;

бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;

подхват после подсечки;

бросок через бедро, после зацепа снаружи;

бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;

подсечка в колено сзади под разноименную ногу;

подхват с захватом двух рукавов, отворотов;

бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;

бросок через грудь с захватом разноименной руки за предплечье;

подсечка изнутри;

бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;

бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;

подсад после попытки броска через бедро;

бросок захватом разноименной руки и ноги изнутри после боковой подсечки;

- бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноименную ногу.

**Комбинации болевых приемов**

ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;

рычаг локтя после узла поперек;

узел плеча внутрь с кувыркком после рычага локтя внутрь ногой;

рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

**Прохождение полосы препятствий**

лабиринт

забор

бревно

лестница

- туннель
- метание ножа
- стрельба стоя
- сетка со спуском по канату

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ <b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

	обществе. Состояние современного спорта			спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетрениро- ванность/ недотрениро- ванность	≈ 200	октябр ь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревнователь- ной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологичес- кая подготовка	≈ 200	декабр ь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпо- нентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональ- ное и структурное ядро спорта	≈ 200	феврал ь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановител ьные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

				массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

#### **16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «универсальный бой» относятся**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «универсальный бой» основаны на особенностях вида спорта «универсальный бой» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «универсальный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «универсальный бой» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «универсальный бой».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

---

<sup>1</sup>

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«универсальный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

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

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«универсальный бой», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Защита паха (бандаж)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Защитный жилет для девушек	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кимоно красного цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Кимоно синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «универсальный бой», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

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. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
4. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002.
5. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка Юношей. Братск, 2001.