

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Федерация единоборства Турон Узбекистана**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ  
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЕДИНОБОРСТВУ ТУРОН**

(Для всех видов спортивных учебных заведений)



**Ташкент 2019**

Учебная программа подготовлена авторским коллективом в составе:

- Б.Х. Саидов** – мастер спорта Узбекистана международного класса, судья международной категории.
- Б.У. Хидоятов** – мастер спорта Узбекистана международного класса, судья международной категории.
- О.Т.Холходжаев** – мастер спорта Узбекистана, и.о.зав.кафедры “Управление спорта” Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

Рецензенты:

- П.Ходжаев.** – Профессор Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
- А.Н.Абдуллаев** – Профессор Государственного Университета физической культуры и спорта

**Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.**

## Введение

На сегодняшний день, в связи с широким развитием Турона в стране, а также запросов зарубежных стран специалистов по данному виду спорта, возникает потребность в подготовке высококвалифицированных тренеров, обладающих соответствующими знаниями в подготовке туронистов высокого уровня.

Учебная программа по избранному виду спорта —ТУРОН составлена в целях оказания содействия в повышении квалификации тренеров по Турону.

В Учебной программе:

- представлена модель построения системы многолетней подготовки туронистов, примерные планы построения тренировочного процесса, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности;

- определена общая последовательность изучения базовой техники Турона, волевых и морально-этических качеств туронистов, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

- программный материал представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическая, физическая, технико-тактическая и др. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, содержание судейской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам занятий и др.;

- программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки туронистов.

Учебная программа предназначена для лиц, осуществляющих тренерскую, тренерско-преподавательскую и тренерско-инструкторскую деятельность по Турону, а также для широкого круга любителей и приверженцев Турона и различных организаций, культивирующих Турон.

Федерация единоборства Турон Узбекистана выражает глубокую признательность тренерам, спортивным судьям и другим специалистам Узбекистана, труд которых обеспечил экспериментальную проверку многих положений Учебной программы, а также выражает надежду что, данная Учебная программа послужит дальнейшему совершенствованию повышения знаний тренеров, значительному улучшению ими организации и проведения учебно-тренировочных занятий по подготовке туронистов, высокой квалификации.

## Пояснительная записка

Учебная программа по избранному виду спорта —ТУРОНразработана в целяхобеспечения единого подхода и систематизации обучения туронистов в учебных заведениях спортивного профиля.

В основу Учебной программы заложены:

1. обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными туронистами, а также туронистами Национальных сборных команд различных возрастных групп, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики;

2. основополагающие принципы подготовки туронистов:

-принцип комплексностипредусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки) с туронистами;

-принцип преемственностиопределяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности туронистов;

-принцип вариативностипредусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей туронистов вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Учебная программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

В Учебной программе:

- определена общая последовательность изучения базовой техники Турона;

- представлены разделы, отражающие виды подготовки туронистов, содержание восстановительных мероприятий;

- даны сведения о формах проведения занятий, значении общей и специальной подготовки, совершенствовании спортивного мастерства, планировании подготовки туронистов;

- включены нормативные и методические части, содержатся научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки туронистов, судейской практики и др.

В целом Учебная программа предусматривает:

- оказание содействия в повышении профессиональной квалификации тренеров по Турону;

- вооружение тренеров по Турону знаниями о планировании подготовки туронистов, о формах проведения занятий, о значении общей и специальной подготовки, о совершенствовании спортивного мастерства туронистов и др.

- обеспечение формирования у туронистов профессионально-педагогических знаний по изучению и совершенствованию техники и тактики, методике обучения и тренировки в обобщенном плане, умений составлять учебную документацию, проводить тренировочные занятия, участвовать в организации и проведении соревнований, ведению воспитательной работы и др.

Учебная работа в учебных заведениях спортивного профиля строится на основе данной Учебной программы и рассчитана на календарный год.

Настоящая Учебная программа составлена в соответствии:

- с Законами Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и «Об образовании в Республике Узбекистан»;

- с Постановлением Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки и укомплектования квалифицированными педагогическими кадрами средних специальных, профессиональных образовательных учреждений»;

- с Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки спортивного резерва в колледжах олимпийского резерва» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ»;

- с Антидопинговым кодексом Всемирного Анти-допингового Агенства (WADA);

- с Правилами соревнований, регламентами и иными документами международной и национальной федераций Турона;

- с требованиями к составлению учебной и учебно-методической литературы, и иными законодательными актами и нормативно-правовыми документами Республики Узбекистан.

## Раздел – I

# ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. Основные понятия

В данной Учебной программе используются следующие основные понятия:

1. **Единоборство Турон** (далее – Турон) — вид спорта, входящий в классификацию (категорию) спортивных единоборств, имеющий собственные Правила, устанавливающие условия, требования и порядок проведения спортивных соревнований и участия в них;

2. **туронист**— это спортсмен, занимающийся на постоянной основе Туроном;

3. **Arqon, Tayoq, Qilich** — специальные спортивные инвентари, используемые в соревнованиях по вольным упражнениям;

4. **Zarba**— техническое действие, используемое в соревнованиях по поединкам;

5. **Usul**— технический прием, используемый в соревнованиях по поединкам.

Следует понимать, что формулировки текстов Учебной программы приведены исключительно для удобства изложения. Все названия и определения, предусмотренные текстом Учебной программы, могут использоваться как в единственном, так и во множественном числе, без ущерба для их значения.

### 2. Статус

Турон зарегистрирован в Государственном реестре как самостоятельный национальный вид спорта Узбекистана под кодом – 0270013401.

### 3. Краткая историческая справка

Историки древности (Абу Бакр Наршахий, Али Язди, Хафиз-и-Абру, Ибн-Арабшаха, Геродота, Квинта Курция, Арриана, Полиена, Рюи Гензелес де Клавихо и др.) отметили в своих рукописях, датированных разными эпохами, что у народов центрально азиатского региона очень почётным была физическая культура. В их записях отмечалось мастерство представителей различных видов, форм и стилей единоборств того времени, об их выступлениях на торжествах и празднествах, а также об их мужестве, благородстве и честности. Во времена правления Амира Тимура (Тамерлана) наряду с изучением грамоты, повышения знаний в различных науках, особое значение уделялось как к общей физической подготовке, так и изучению боевого искусства. Историки отмечают, что армия Тимура ни разу не была побежденной.

Основу Турона, содержащего элементы видов, форм и стилей единоборств древнего Узбекистана, заложил Баходир Хаджиевич Саидов (г.Ташкент, Узбекистан), создав принципиально новый целостный пакет

документов, определяющих их современное спортивное направление (80-90е годы XX в.),

Первыми специалистами, заложившими основу развития Турона в Узбекистане, были:

- в Республике Каракалпакстан — Мурат Сарсенбаев;
- в Андижанской области — Дильшод Рахимов и Рустам Исаков;
- в Ферганской области — Кимсан Рузметов;
- в Наманганской области — Махмутжон Хамракулов;
- в Сырдарьинской области — Диёрбек Хайдаров;
- в Джизакской области — Семен Пак и Ульмас Мамасолиев;
- в Самаркандской области — Азиз Бобомурадов;
- в Кашкадарьинской области — Норпулат Бобомурадов;
- в Навоийинской области — Ихтиер Пардаев;
- в Сурхандарьинской области — Алишер Алимов, Шамситдин и Хуснитдин Аманкуловы;
- в Бухарской области — Дильмурод Фазылов;
- в Хорезмской области — Кудрат Джуманиязов;
- в Ташкентской области — Мирравшан Миргиязов, Акрот Шерданаев и Бахтиер Хидоятлов;
- в г.Ташкенте — Тимур Фаттахов, Аваз Хуснутдинов, Владимир Ковалев, Андрей Савкин, Сергей Вертков, Рамиль Ахметов, Дмитрий Ногай, Сергей Губарев, Владимир Полозов, Дмитрий Журавлев, Фахритдин Кадыров, Игорь Овчинников, Агобай Аширов, Юрий Бозоров, Джамолитдин Дадакузиев, Абдугафур Исламов, Сергей Забелин, Андрей Шиянов, Хасан Сайфутдинов, Расул Ахмедов, Андрей Смирнов, Егор Ларгин, Артур Рабинович, Лилия Качурина, Алина Шварцман, Евгения Круглова, Эркин Акрамов, Егер Вальтер, Нигмат Курбанов и др.

С 1994 года началось спортивное становление Турона. Так, на постоянной основе проводятся Чемпионаты и Кубки Узбекистана, и другие различные спортивные мероприятия. На сегодняшний день Турон стал одним из самых популярных и любимых видов спорта у детей, молодёжи и других слоёв населения Узбекистана.

Международные соревнования, это начало пути любого вида спорта на большую спортивную арену. Так, впервые представитель Турона Андрей Смирнов (г. Ташкент) принял участие на I-м чемпионате мира по «Боевым искусствам» (24-26 ноября 1995 г., г. Москва, Россия), а в 1996 году впервые были проведены международные соревнования по Турону, которые заложили фундамент его развитию на международной спортивной арене.

Незабываемой историей в развитии Турона стало участие туронистов Узбекистана по Турону на Всемирном фестивале национальных видов спорта и народных игр мира проведённой под эгидой ЮНЕСКО (1996, г. Бангкок, Таиланд). На этом Фестивале огромный интерес Турон вызывал у многочисленных специалистов многих стран, поражая их своим богатством и динамизмом. Выступления туронистов приковали внимание

многих журналистов и теле обозревателей, которые всесторонне и обширно дали информацию о Туроне в средствах массовой информации различных стран мира.

Значимым событием в истории развития Турона, в целях объединения его приверженцев со всего мира, организации и проведения чемпионатов и кубков Мира и других крупнейших международных соревнований, стало образование Всемирного Союза Турон (WorldUnionTuron— WUT, 2015г.).

#### **4. Значение наименования вида спорта**

Принимая во внимание, что понятие слова «Турон» (корень «Тур») на древних языках, на которых общались между собой люди жившие на территории исторического Узбекистана, имело понятие — ловкий, сильный, бесстрашный («Авеста» и др.), национальному виду единоборства Узбекистана, имеющему спортивную направленность было дано наименование — Турон, которое по своему понятию соответствует сущности единоборства, где спортсмены для достижения высоких спортивных результатов должны обладать достаточной ловкостью, силой и достаточными морально-волевыми качествами.

#### **5. Краткая характеристика**

Турон, как вид спорта, содержащий элементы видов, форм и стилей единоборств древнего Узбекистана, характеризуется сложносоставным характером подготовки туронистов, требующим равного внимания к развитию всех их физических качеств, необходимых для освоения сложно координационной техники выполнения различных технических действий и приёмов как в стойке, в положении сидя/лежа, так и в безопорной фазе тела. Основой Турона являются акробатические, гимнастические, ударные, бросковые и другие сложно-технические элементы, приёмы и действия, выполняемые туронистами для одержания победы над соперником. Отличительной чертой Турона является то, что подготовка туронистов осуществляется по двум направлениям – поединкам и вольным упражнениям. Наличие весовых категорий в Туроне накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки туронистов - решения задач набора илисгонки собственного веса.

Турон сочетает в себе лечебную и оздоровительную физкультуру, спортивную деятельность, воспитание нравственных и духовных начал, любви и преданности Родине:

1. Занятия Туроном допускается начинать мальчикам и девочкам в возрасте 6-7 лет.

2. Назначением Турона являются:

- укрепление здоровья и физического телосложения;
- повышение работоспособности организма и его сопротивление старению;



- развитие интеллекта, морально-волевых качеств, сопротивление вредным привычкам;

- совершенствование психики, увеличение способности самоконтроля;
- развитие логического мышления, улучшение памяти.

3. Основными критериями развития физических качеств у туронистов, занимающихся Туроном, являются:

- гибкость;
- ловкость;
- координированность;
- прыгучесть;
- сила;
- выносливость;
- быстрота.

4. Занятия Туроном обеспечивают укрепление и развитие физиологических качеств турониста как:

- функциональных возможностей организма;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- мышечных тканей;
- нервной системы;
- внутренних органов и эндокринной системы.

5. Для развития психофизиологических качеств турониста используются:

- гимнастические и акробатические упражнения;
- лёгкоатлетические упражнения;
- плавание;
- спортивные игры и др.

## **6. Основная направленность деятельности**

Основным направлением в Туроне является учебно-тренировочный процесс и спортивная соревновательная направленность, которая реализуется в форме подготовки и участия туронистов в соревнованиях, приводящихся:

1. По вольным упражнениям, в которых туронистами выполняются различные виды и формы технических движений и элементов, выполненных различными частями тела, исполняемые в заданном темпе в разнообразных стойках и положениях тела – стоя на месте, в передвижениях и перемещениях, а также в безопорной фазе. Сложность, скорость, чистота, амплитуда и разнообразие выполняемых движений, а также способность удерживать равновесие, чувства ритма и эстетичность являются критериями, характеризующими качества движений в вольных упражнениях. В вольных упражнениях используются специальные спортивные инвентари, основным предназначением которых являются повышение координации, ловкости, гибкости, внимания, быстроты реакции, самоконтроля и др. качеств у туронистов.

2. По поединкам, представляющим собой выступление двух туронистов, противостоящих друг другу с использованием технико-тактического арсенала, состоящего:

- из технических действий — разнообразных видов и форм ударов, выполненных различными частями тела;

- из технических приёмов — разнообразных видов и форм бросков, сбивании, зацепов, захватов, болевых приёмов, удушающих приёмов и любых других приёмов, направленных на изменение положения тела соперника или на ограничение его движений и/или действий.

3. По многоборью - выступления туронистов по вольным упражнениям и поединку.

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий со туронистами осуществляется:

- строго в соответствии с утверждённой Учебной программой по Турону;

- с использованием оборудования, инвентаря и других спортивно-технологических средств, отвечающим национальным и международным требованиям и стандартам.

## **7. Образовательно-прикладное значение**

На учебно-тренировочных занятиях по Турону решаются не только задачи, связанные с развитием двигательных качеств, но и образовательные: изучение основ техники выполнения и методики разучивания движений, элементов и приёмов, способы страховки и помощи, приобретение знаний о влиянии всех упражнений на организм занимающихся.

Большое значение имеет и прикладная направленность Турона. Быстрое развитие и широкое использование его технических действий объясняется следующим:

- они являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности;

- они необычны и зрелищны. У занимающихся Туроном формируется правильная осанка, рельефная и гармонично развитая мускулатура, действия туронистов характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой движений;

- сложность и разнообразие двигательных действий чрезвычайно велика: простейшие из них доступны лицам различного возраста и подготовленности, а для овладения сложнейшими не хватает, подчас, всего периода спортивной деятельности человека. Их новизна и разнообразие гарантирует высокую заинтересованность занимающихся, и позволяет заниматься Туроном юношам и девушкам с различными физическими данными.

## **8. Этико-эстетические основы**

Основой этико-эстетического воспитания туронистов является Девиз Турона – «Служение интересам мира и добра на земле».

К основополагающим основам Турона относятся воспитание у занимающихся человеческих ценностей, которыми в своей жизненной деятельности руководствуется народ Узбекистана, таких как человеколюбие, справедливость, благородство, чувство братства, взаимопонимание, терпимость, мужество, честность, принципы высокой морали – непорочность помыслов, уважение младших и почитание старших, высокая дисциплина, взаимопомощь и др.

К главным направлениям в Туроне относятся обеспечение проведения работ по воспитанию у туронистов принципов честной спортивной борьбы и благородного отношения к сопернику, а также привлечению туронистов к активной деятельности в защиту мира и содействию движению «Спорт за мир».

## **9. Турон как важное средство пропаганды спорта**

Турон является одним из основных средств пропаганды, направленной на сохранение народных традиций и обычаев, на бережное хранение культурных наследий Узбекистана в области физической культуры и спорта.

Трудно назвать спортсменов, которые могли бы, подобно занимающимся Туроном, одинаково успешно выступать и на стадионе, и на сцене, и в местах отдыха населения, демонстрируя при этом силу, ловкость и смелость в разнообразных по характеру и составу выступающих.

Спортсмены, занимающиеся Туроном – неперенные участники всех спортивных и народных праздников, проводимых в нашей стране. Они неоднократно приглашались для показательных выступлений и в другие республики. Такие выступления не только хорошая пропаганда спорта, но и средство развития дружеских связей, демонстрация уровня культуры нашего народа.

Показательные выступления показывают всю полноту технического арсенала Турона, где демонстрируются не только все богатство, красота и зрелищность вида, но и высокое мастерство туронистов. Ныне Турон регулярно включают во всенародные празднества. Показательные выступления туронистов стало неотъемлемой частью на массовых народных гуляниях, праздниках и всегда проходит бурно. Вдохновенные выступления туронистов всегда вызывают бурю аплодисментов и много неиссякаемых тёплых слов в их адрес. Народ не только восхищается их мастерством, но и с гордостью говорит, что это вид спорта – наше родное, корни нашей культуры.

Информация о Туроне, также широко представлена в различных интернет сайтах (YouTube, Википедия и др.)

## **10. Компетенции турониста**

На протяжении обучения туронисты должны овладеть техникой и тактикой Турона, приобрести опыт и специальные знания в области Турона, также они должны:

- знать: историю и Правила Турона; терминологию, принятую в Туроне; основные методики тренировок в Туроне и основные качества, развиваемые Туроном; суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях Туроном; основные показатели и закономерности физического развития, свойственные туронистам их пола и возраста; основные методы построения учебно-тренировочных занятий (разминка, основная и заключительная часть); значение и роль индивидуального спортивного дневника (учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов и др.); методы подвода организма к наивысшей спортивной форме; способы и методы контроля веса; принципы здорового образа жизни; осуществлении перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования; основы спортивной гигиены;

- уметь: применять технико-тактический арсенал Турона; применять спортивный инвентарь и оборудование; применять особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для физического развития, сохранения и укрепления здоровья и др.;

- владеть: всеми основными разделами техники Турона и самостраховки; техникой и методикой развития основных физических качеств и др.

## **11. Компетенции тренера**

Тренер, для осуществления своей деятельности должен иметь:

- разрешение на занятие тренерской деятельностью;

- соответствующую тренерскую квалификационную категорию (тренер международной категории, тренер высшей категории, тренер первой категории или тренер второй категории).

Тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал технико-тактической подготовки туронистов:

- преимущественное внимание тренер должен уделять своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования турониста;

- тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого турониста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения;

- на всех этапах подготовки тренер должен обеспечить работу по освоению и дальнейшему совершенствованию туронистами исполнение различных элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени,

становясь базовой основой долговременной технической подготовки;

- тренер должен уделять особое внимание освоению туронистами базовых упражнений всех уровней сложности и др.

Тренер, при подготовке туронистов, должен строго придерживаться учебной программы и другой учебно-методической литературы, утверждённой в установленном законодательством порядке, а также Правил Турона и Регламента соревнований.

## **Раздел –II**

### **ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

#### **1. Цели и задачи повышения спортивного мастерства**

К основной цели повышения спортивного мастерства туронистов относится — углублённое овладение туронистами технико-тактического арсенала Турона.

К основным задачам повышения спортивного мастерства туронистов относятся:

- создание у туронистов интереса к Турону, получение туронистами знаний в области Турона, освоение правил тактики выступления на спортивных мероприятиях, изучение истории Турона, опыта мастеров прошлых лет;

- систематическое повышение спортивного мастерства туронистов за счёт овладения техническими тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- улучшение скоростно-силовой подготовки туронистов с учётом формирования основных навыков, присущих Турону;

- повышение работоспособности туронистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;

- воспитание у туронистов быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники туронистов;

- постепенное подведение туронистов к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки туронистов;

- выведение туронистов на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных особенностей;

- формирование у туронистов мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- воспитание у туронистов морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- ознакомление туронистов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы и др.

## **2. Общие основы повышения спортивного мастерства**

Повышение спортивного мастерства представляет собой учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение спортивного мастерства туронистов и их знаний в области Турона, а также в целом основ физической культуры и спорта.

Повышение спортивного мастерства туронистов подлежит планированию и включает в себя:

- групповые и индивидуальные теоретические и практические учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, контроль и др.

## **3. Средства и результаты спортивной подготовки**

К основным средствам повышения спортивного мастерства туронистов относятся:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально-подготовленных упражнений;
- комплексы специальных упражнений из арсенала Турона;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах);
- изометрические упражнения.

К положительным результатам спортивной подготовки туронистов относятся:

- стабильное совершенствование физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- положительные тенденции в укреплении и сохранении здоровья;
- постоянный рост и стабильность высоких спортивных результатов.

# **Часть I. ТЕРМИНОЛОГИЯ В ТУРОНЕ**

## **1. Значение терминологии**

Терминология — система специальных наименований (терминов), предназначенных для обозначения технических действий, снарядов, инвентаря, специальной формы и др.

Для Турона специальные термины имеют особо важное значение, поскольку средствами её являются специально созданные, не заимствованные из жизненного двигательного опыта действия, кратко объяснить или описать которые без употребления специальных наименований невозможно.

Значение специальных терминов ускоряет процесс обучения в Туроне, облегчает общение между тренерами, судьями и туронистами, помогает точнее описать и правильнее изучить технических действий, записанные в программах, пособиях, и другой специальной литературе.

Для более качественного процесса обучения допускается использования уже известных и устоявшихся терминов технических действий, используемых в таких видах спорта как акробатика, гимнастика и др.

## **2. Принципы построения терминологии**

Термины должны быть точными, краткими и понятными.

Точность термина крайне важна для того, чтобы они быстро вызвали у туронистов правильное представление о нужном понятии.

В краткости основное преимущество термина. Длинные слова или словосочетания труднее запомнить и воспринимать. Специальные наименования должны быть краткими и в то же время точно определять типичные особенности данного движения, положения или действия.

Терминология строится в соответствии с правилами словообразования и грамматики узбекского языка. В отдельных случаях для терминов используются общепринятые слова, получившие в Туроне новое смысловое значение.

## **3. Правила применения терминов**

Все термины делятся на две группы — имеющие собирательное значение и конкретные.

Терминами, имеющими собирательный смысл (перевороты, стойки, упоры и т.д.), обозначаются большие группы сходных действий.

С помощью конкретных терминов в Туроне все действия обозначаются более точно. Конкретные термины подразделяются на основные, отражающие структурные признаки действий (стойка, удар, бросок, вращение тела в безопорной фазе и т.д.), и дополнительные, уточняющие способ исполнения (силой, прыжком), направления движения (назад, вперёд, вверх), условия опоры (на руках, голове, коленях, ступнях).

Название технических действий чаще всего состоит из основного термина и дополнительного.

## **4. Основные и вспомогательные термины**

В Туроне используется отечественная терминология, имеющая толковое значение узбекского языка, а также общепринятые

международные терминологии, используемые в мировом спортивном движении.

Основные термины Турона:

1. *mashq*— вольное упражнение – одно из направлений Турона. В вольных упражнениях туронисты выполняют различные виды и формы технических движений и элементов, выполненных различными частями тела в разнообразных стойках и положениях тела стоя на месте, в передвижениях и перемещениях, а также в безопорной фазе;

2. *jang*— поединок – одно из направлений Турона. Поединок представляет собой выступление двух (2) туронистов, противостоящие друг другу с использованием технико-тактического арсенала, состоящего: а) из технических действий — разнообразных видов и форм ударов, выполненных различными частями тела; б) из технических приёмов — разнообразных видов и форм бросков, сбивании, зацепов, захватов, болевых и удушающих приёмов и любых других приёмов, направленных на изменение положения тела соперника или на ограничение его движений и действий;

3. *maydon*— площадка, ограниченная соответствующими размерами, устанавливаемыми место выступления туронистов на соревнованиях;

4. *yaxtak*— единая специальная универсальная спортивная форма (униформа) белого, красного или синего цвета, используемая туронистами во время учебно-тренировочных занятий и выступлений на спортивных соревнованиях по вольным упражнениям и поединкам и иных мероприятиях;

—*peshanobog*' - головной платок, часть специальной универсальной спортивной формы, служит в гигиенических целях, а также способствует во время учебно-тренировочных занятий отработке туронистами чистоты выполнения различных элементов и частей технических стоек, движений, действий и приёмов, входящих в технико-тактический арсенал Турона;

—*ko'ynak* - куртка, часть специальной универсальной спортивной формы, специального, достаточно свободного покроя из плотной ткани выдерживающую большую нагрузку на разрыв. Куртка одевается через голову, имеет специальные прорезы для продевания пояса, борта ниже прорезей – разделены;

—*ishton* -шаровары, часть специальной универсальной спортивной формы, специального, достаточно свободного покроя из плотной ткани выдерживающую нагрузку на разрыв;

—*belbog*'- пояс, часть специальной универсальной спортивной формы, достаточно жёсткого пошива шириной не более 5 см. Пояс продевается через прорезы куртки, опоясывается вокруг талии два раза и завязывается спереди двойным узлом, отступы концов пояса от узла должны быть не более 20 см. В целях визуального определения спортивных званий и разрядов туронистов, используются пояса белого, зелёного, синего, красного и чёрного цветов;



5. **arqon**— верёвка, спортивного изготовления, используемая туронистами во время учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях по вольным упражнениям;

6. **tayoq**— палка, спортивного изготовления, используемая туронистами во время учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях по вольным упражнениям;

7. **qilich** — сабля, спортивного изготовления, используемая туронистами во время учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях по вольным упражнениям;

8. **zarba** — удар, техническое действие, используемое туронистами во время соревнований по поединку:

— вспомогательные общепринятые термины, входящие в классификацию ZARBA:

• **тычок**— выполнение удара с малой (короткой) амплитудой движения;

9. **usul**— приём, техническое действие, используемое туронистами во время соревнований по поединку:

— основные термины, входящие в классификацию USUL:

• **og'ritma**— болевой приём, действия, направленные на вызывание острых болевых ощущений прищемлением группы мышц, выкручиванием суставов, вытягиванием межсуставных связок;

• **bog'ma**— удушающий приём, действия, направленные на частичное или полное ограничение действий соперника;

— вспомогательные общепринятые термины, входящие в классификацию USUL:

• **бросок**— действие, направленное на изменение положения тела способом отрыва его с жёсткой точки опоры;

• **сбивание**— действие, направленное на перемещение проекции центра тяжести тела к краю его площади опоры;

• **толчок**— действие, направленное на изменение направления или положения тела;

• **осаживание**— действие, направленное на изменение положения тела;

• **рывок**— действие, направленное на изменение положения тела, вывода центра тяжести из жёсткого положения;

• **сгибание**— действие, направленное на верхнюю часть тела, с целью изменения его положения;

• **завязание**— действие, направленное на поворот туловища с целью изменения положения тела;

• **выжимание**— действие, направленное на изменения положения тела;

• **подножка**— действие, направленное на изменение направления движения тела;

• **зацеп**— действие, направленное на изменение тела из одного положения в другое, изменение направления движения;

- **подбив**— действие, направленное на смещение центра тяжести тела, изменения направления движения;
  - **подсечка**— действие, направленное на перевод тела с жесткой точки опоры в безопорную фазу, изменение направления движения;
  - **завал** (занос) — действие, направленное на смещение центра тяжести из одного положения в другое;
  - **наступ**— действие, направленное на фиксацию опорной точки тела с целью ограничения движений;
  - **выпихивание**— действие, направленное на изменение направления движения;
  - **закручивание**— действие, направленное на изменение положения тела из одного в другое;
  - **стяжка**— действие, направленное на верхнюю часть тела с целью изменения его положения;
  - **вырывание**— действие, направленное на изменение положения тела из жесткой точки опоры в безопорную фазу;
  - **удержание**— действие, направленное на полное (частичное) фиксирование или ограничения движений;
  - **сжимание**— действие, направленное на ограничения движений тела или его частей;
  - **упор**— действие, направленное на ограничения движений тела или его частей;
  - **придавливание**— действие, направленное на часть тела с целью ограничения движений тела;
  - **выдавливание**— действие, направленное на изменение положения тела;
  - **скрутка**— действие, направленное на изменение естественного положения части тела с целью изменения движения и положения всего тела;
  - **торможение**— действие, направленное на мгновенную остановку движения верхней части тела с целью изменения положения всего тела, а также другие общепринятые термины;
10. **jarima**— штрафной балл, выносимый туронистам во время их выступления на соревнованиях по вольным упражнениям и поединку;
11. **gangish**— состояние потрясения, полученное туронистом во время учебно-тренировочных занятий или выступлений на соревнованиях по вольным упражнениям и поединку, при котором туронист может контролировать свои действия;
12. **behol**— не контролируемое состояние турониста, полученное туронистом во время учебно-тренировочных занятий или выступлений на соревнованиях по вольным упражнениям и поединку;
13. **dubulg'a**— шлем специального спортивного изготовления, открытого или закрытого типа, обеспечивающее безопасность турониста во время учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях по поединку;

14. *nimcha*— жилет специального спортивного изготовления, обеспечивающее безопасность турониста во время учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях по поединку;

15. *qolqop*— перчатки специального спортивного изготовления, обеспечивающее безопасность турониста во время учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях по поединку;

16. *maxsi*— сапожки специального спортивного изготовления, обеспечивающее безопасность турониста во время учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях по поединку.

Общепринятые международные термины, используемые в Туроне:

- *stop*— словесная команда остановки туронистами всех движений и действий (международная терминология, используемая в Туроне);

- *salto*— один из видов (способов) вращения тела турониста в безопорной фазе. Также, во время подготовки туронистов допускается использование других терминологий ряда видов спорта, получивших широкое международное спортивное признание – акробатика, гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика и др.

## 5. Методические указания

При разъяснении туронистам о роли и значении терминологии Турона необходимо уделить особое внимание, что к основным целям и задачам отечественной терминологии в Туроне относятся:

- способствовать сохранению толкового значения узбекского языка, используемого в народных традициях, обычаях, в том числе и в области физической культуры и спорта Узбекистана;

- установление статуса Турона как самостоятельного вида спорта;

- определение понятий различных технических стоек, движений, действий и приёмов, входящих в технико-тактический арсенал Турона;

- определение понятий различного оборудования, инвентаря и спортивной одежды, используемой в Туроне;

- посредством занятий Туроном ознакомление народов мира с народными традициями, обычаями и культурным наследием Узбекистана в области физической культуры и спорта.

Также необходимо обратить особое внимание на то, что в Туроне допускается использования общепринятых международных терминологий ряда видов спорта, получивших широкое международное спортивное признание – акробатика, гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика и др., к основным целям и задачам, использование которых относится:

- способствовать быстрому усвоению туронистами во время учебно-тренировочных занятий различных элементов и частей технических стоек, движений, действий и приёмов, входящих в технико-тактический арсенал Турона;

- способствовать изучению туронистами слов из международных языков.

Также необходимо разъяснить туронистам о роли и значении понятий терминов, используемых в Туроне, например таких как:

1. **техника**— точность выполнения того или иного движения, элемента или приёма;

2. **потеря темпа**— замедление скорости движения при переходе от одного движения или приёма к другому;

3. **потеря направления**— отклонение в сторону от осевой линии направленного движения;

4. **касание**— прикосновение к опоре рукой или другой частью тела, не предусмотренное техникой выполнения технических действий в прыжках или приземления, и не повлиявшее на его исполнение;

5. **атака**— действие турониста, имеющее целью добиться победы или преимущества над соперником;

6. **контакт**— действие руками (ногами), вследствие чего произошло механическое воздействие на тело соперника;

7. **защита**— действие турониста, имеющее целью ликвидировать попытку соперника выполнить то или иное техническое действие;

8. **контратака**— действие турониста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки соперника провести то или иное техническое действие;

9. **захват**— действие руками (двумя или одной) с целью удержать или выполнить то или иное техническое действие;

10. **обхват**— действия руками (ногами) с целью ограничить движения соперника или выполнить то или иное техническое действие;

11. **прыжок**— действия турониста, имеющее целью выполнить то или иное техническое действие в безопорной фазе или уход от атаки соперника;

12. **балансирование**— действия турониста направленные на удержание устойчивости положения тела;

13. **вращение**— действия турониста направленные на вращение тела вокруг своей оси;

14. **дистанция**— расстояние между двумя туронистами;

15. **технический комплекс**— упражнение, состоящее из технико-тактического арсенала Турона;

16. **комбинация**— варианты связок составленных из двух и более действий из технико-тактического арсенала Турона;

17. **стойка**— положение тела турониста направленное для выполнения тех или иных технических движений или действий:

- правая стойка — положение тела турониста, когда правая часть его тела выведена вперёд;

- левая стойка — положение тела турониста, когда левая часть его тела выведена вперёд.

18. **сектор**— «секторно-анатомическое» деление фигуры человека, а также значения других терминов, относящиеся к Турону при подготовке туронистов.

## **Часть II. КВАЛИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ**

### **1. Общие основы**

Спортивная квалификация в Туроне является одним из стимулирующих факторов повышения уровня спортивного мастерства туронистов.

Спортивной квалификацией в Туроне являются спортивные звания и разряды, присваиваемые туронистам на основании выполнения на соревнованиях соответствующих установленных норм и требований.

Спортивные звания и разряды присваиваются:

- по всем направлениям Турона — вольным упражнениям, поединку и многоборью;
- туронистам равно как мужскому, так и женскому полу в соответствии с их возрастными и весовыми категориями;
- туронистам не зависимо от их статуса — любитель, профессионал, ветеран.

### **2. Спортивные звания и разряды**

К спортивным званиям и разрядам Республики Узбекистан относятся:

- спортивные звания — Мастер спорта Узбекистана международного класса и Мастер спорта Узбекистана;
- спортивные разряды — кандидат в мастера спорта Узбекистана, первый спортивный разряд, второй спортивный разряд, третий спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд и третий юношеский спортивный разряд.

Спортивные звания и разряды Республики Узбекистан присваиваются туронистам в соответствии с условиями, требованиями и в порядке, установленном Государственным органом Республики Узбекистан по физической культуре и спорту.

Международные спортивные звания и разряды по Турону являются едиными на международной арене:

- международные спортивные звания — Заслуженный Мастер, Международный Мастер и Мастер;
- международные спортивные разряды — I-VII разряды.

Международные спортивные звания и разряды присваиваются туронистам в соответствии с условиями, требованиями и в порядке, установленном Международным органом Турона.

### **3. Методические указания**

При разъяснении туронистам о роли и значении спортивной квалификации необходимо уделить особое внимание на объяснение им, что спортивная квалификация:

- тесно связана с системой соревнований различного уровня, способствует росту массовости и мастерства;

- напрямую зависит от возраста, веса, стажа занятий, технической и физической подготовленности туронистов и их психологического состояния;

- способствует формированию у туронистов индивидуального стиля выполнения технических движений, действий и приёмов;

- способствует доведению индивидуальной тактики выступления до высшего совершенствования, отработке элементов тактики выступления, совершенствование отстающих элементов, разработка новых вариантов тактики, с учётом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.

### **Часть III. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **1. Учебно-тренировочный этап**

Основная цель тренировки — углублённое овладение технико-тактическим арсеналом Турона.

Основные задачи:

- создание интереса к Турону;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- улучшение скоростной силовой подготовки туронистов с учётом формирования основных навыков, присущих Турону;

- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники;

- постепенное подведение туронистов к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки туронистов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально-подготовленных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы специальных упражнений из арсенала Турона;

- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

- подвижные и спортивные игры;

- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах);

- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений — повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки — этап углублённой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренерами встаёт задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учётом специфики Турона. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в Туроне. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углублённой спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте туронистам нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростной силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажёры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности туронистов;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину утягощения;
- интенсивность выполнения упражнений;
- количество повторений в каждом подходе;
- интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники Турона — при планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля — как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных туронистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля — самоконтроль юных туронистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных туронистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения туронистов.

Соревнования — участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного турониста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревнованиях необходимо вырабатывать у юных туронистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

## **2. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

На этапе спортивного совершенствования рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма туронистов и их двигательного потенциала.



В основе формирования задач на этапе спортивного совершенствования — выведение турониста на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники Турона и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства характерен определёнными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших туронистов мира, участие на чемпионатах и кубках Азии, Мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учётом особенностей соревновательной деятельности туронистов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля — с ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности туронистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных туронистов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение турониста в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки (периодами, этапами макроцикла) и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности туронистов.

### 3. Спортивные учебные группы

В Туроне спортивные учебные группы подразделяются:

1. на учебные группы учебно-тренировочного этапа, к которым относятся:

- группы начальной подготовки (ГНП);
- учебно-тренировочные группы (УТГ);

2. на учебные группы этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, к которым относятся:

- группы спортивного совершенствования (ГСС);
- группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

Задачами спортивных учебных групп учебно-тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является многолетняя спортивная подготовка туронистов в целях формирования у них профессиональных навыков и совершенствование уровня технического и тактического мастерства, психических качеств, силовых возможностей и т.д., для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивные учебные группы учебно-тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства имеют соответствующие годы подготовки туронистов. Комплектование состава спортивной учебной группы в соответствии с годом подготовки туронистов:

№	Группы	Год обучения	Комплектование групп*
1	ГНП	1-й год обучения	Комплектование состава группы проводится из числа детей, юношей и молодежи, изъявивших желание заниматься Туроном. Группа формируется на основании медицинского допуск к занятиям спортом и нормативных требований по общей физической подготовке. По окончании 1-го года обучения туронисты должны иметь соответствующий юношеский спортивный разряд.
		свыше 1 года обучения	Комплектование состава группы проводится из числа туронистов: - имеющих стабильные спортивные показатели; - имеющих медицинский допуск к занятиям спортом; - имеющих не ниже второго юношеского спортивного разряда. Группа формируется на основании выполнения туронистами нормативных требований по общей физической и специальной подготовке. По окончании обучения свыше 1-го года туронисты должны иметь не ниже третьего спортивного разряда.
2	УТГ	1-й год обучения	Комплектование состава группы проводится из числа туронистов: - имеющих стабильные спортивные показатели;
		2-й год обучения	- имеющих медицинский допуск к занятиям спортом; - имеющих не ниже третьего спортивного разряда.
		3-й год обучения	Группа формируется на основании выполнения туронистами нормативных требований по общей физической и специальной подготовке.
		свыше 3-х	

		лет обучения	По окончании обучения свыше 1-го года туронисты должны иметь не ниже первого спортивного разряда.
3	ГСС	1-й год обучения	Комплектование состава группы проводится из числа туронистов: - имеющих стабильные спортивные показатели; - имеющих медицинский допуск к занятиям спортом; - имеющих не ниже первого спортивного разряда.
		2-й год обучения	
		свыше 2-х лет обучения	Группа формируется на основании выполнения туронистами нормативных требований по общей физической и специальной подготовке.
4	ГВСМ	Весь период	Комплектование состава группы проводится из числа туронистов: - имеющих стабильные спортивные показатели; - имеющих медицинский допуск к занятиям спортом; - имеющих спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта. Группа формируется на основании выполнения туронистами нормативных требований по общей физической и специальной подготовке.

Примечание: \* - в данном разделе приведены только спортивные звания и разряды Республики Узбекистан.

## Часть IV. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 1. Общие основы планирования

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки туронистов связано с ее определенной структурой, в которой выделяют:

1. **микроцикл**— это совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). Типы микроциклов:

- втягивающие;
- базовые (обще подготовительные);
- контрольно-подготовительные (специально подготовительные и модельные);
- подводящие;
- восстановительные;
- соревновательные;
- ударные.

2. **мезоцикл**— это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезо цикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезо цикла может варьироваться в пределах 2 – 6 недель.

3. **макроцикл**— это большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий

законченный ряд периодов, этапов, мезо циклов. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Планы подготовки туронистов должны составляться строго по учебным группам ГНП, УТГ, ГСС и ГВСМ, в которые зачислены туронисты:

1. *группы начальной подготовки* (ГНП) — при составлении главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. При планировании годовых циклов для туронистов в подготовительном периоде средствами общей физической подготовки решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности;

2. *учебно-тренировочные группы* (УТГ) — при составлении учебного плана годового цикла подготовки туронистов главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. При планировании годовых циклов для туронистов при обучении в подготовительном периоде средствами общей физической подготовки решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности;

3. *группы спортивного совершенствования* (ГСС) — при составлении учебного плана годового цикла подготовки туронистов главное внимание должно быть направлено на адаптацию организма туронистов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства общей физической подготовки используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований;

4. *группы высшего спортивного мастерства* (ГВСМ) — при составлении учебного плана годового цикла подготовки туронистов главное внимание должно быть направлено на составлении индивидуального плана подготовки, в котором необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей турониста, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Планы работ для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) в основном должны быть направлены на реабилитацию, восстановление и оздоровление туронистов и граждан, зачисленных в СОГ.

## **2. Учёт возрастных характеристик при планировании**

При планировании необходимо учитывать характеристики возрастных особенностей физического развития туронистов таких как:

- биологический и паспортный возраст туронистов (степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев). Типы и темпы биологического развития у туронистов различны. Туронисты одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости туронистов одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают туронисты, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют своих сверстников.

- чувствительные периоды в развитии основных физических качеств туронистов (период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку).

Следует иметь в виду, что чувствительные периоды у туронистов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса:

- развитие быстроты – развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет.

- развитие скоростно-силовых качеств – наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

- развитие выносливости – аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

- развитие гибкости – рост гибкости интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии гибкости приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

- развитие координации движения – координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10 до 11-12 лет.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у туронистов:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет) туронистов					
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
Рост	+	+	+	+	+	
Мышечная масса	+	+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+	+	+
Координационные способности	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+
Сила	+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	-	-	-	+	+	+
Анаэробные возможности	-	-	-	+	+	+

Учёт неравномерности естественного роста физических способностей туронистов в ходе биологического развития, периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества позволит тренеру своевременно внести необходимые корректировки в план подготовки турониста.

Примерный план учебно-тренировочной работы с туронистами в периоды их анатомического и физиологического развития:

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

### 3. Составление годовых планов подготовки туронистов

Составление годовых планов подготовки туронистов для учебных групп ГНП, УТГ, ГСС и ГВСМ необходимо с учётом:

1. **подготовительного периода**— данный период подготовки туронистов подразделяется на два этапа - этап общей подготовки и этап специальной подготовки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по площадке и др. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники,

изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

**2. соревновательного периода**— основная задача в данном периоде участие туронистов в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности туронистов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

**3. переходного периода**— к основным задачам данного периода относятся реабилитационные, оздоровительные и восстановительные мероприятия туронистов после соревновательного периода, в целях их подготовки к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

План-схема годичного цикла подготовки туронистов должен включать в себя:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям;
- сроки проведения учебно-тренировочных сборов (УТС);
- сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углублённого медицинского обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки и др.

Составление годовых планов-графиков должно осуществляться с учётом учебно-тренировочной работы (академических часов в неделю) соответствующие определенным годам обучения туронистов:

№	Группы	Год обучения	Режим учебно-тренировочной работы (академических часов в неделю)
1	СОГ	Весь период	6
2	ГНП	1-й год обучения	6
		свыше 1 года обучения	8
3	УТГ	1-й год обучения	12
		2-й год обучения	14
		3-й год обучения	18
		свыше 3-х лет обучения	20
4	ГСС	1-й год обучения	24
		2-й год обучения	26
		свыше 2-х лет обучения	28
5	ГВСМ*	Весь период	32

Примечание: \* - в группе ГВСМ к недельной нагрузке могут быть прибавлены 4 часа.

**Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий:**

№	Разделы подготовки	СОГ	ГНП		УТГ				ГСС			ГВС М
		Весь период	1-й год	2-й и 3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-5 год	1-й год	2-й год	3-й год	3 года и более
			Распределение часов									
1	Теоретическая подготовка (ТеП).	20	20	24	24	24	20	24	24	24	24	24
2	Техническая подготовка (ТП).	10	12	14	20	53	11 6	13 0	18 1	17 8	18 6	191
3	Тактическая подготовка (ТаП).	11	11	12	18	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	10 0	100
4	Общая физическая подготовка (ОФП).	157	153	207	31 3	28 9	33 7	39 2	44 4	53 2	59 2	706
5	Специальная физическая подготовка (СФП).	104	110	135	23 5	34 8	34 9	38 0	48 5	50 4	53 8	601
6	Судейская практика (СП).	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	16
7	Приёмные и переводные экзамены (ППЭ).	4	4	10	6	6	6	6	6	6	8	18
8	Психологическая подготовка (ПП) и восстановительные мероприятия (ВМ).	-	2	8	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Медицинское обследование.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Итого часов:		312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

**Примерный годовой план распределения учебных часов:**

Месяцы, виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	56	56	58	60	58	52	54	56	58	54	70	70
Специальная физическая подготовка	48	50	52	54	58	56	48	46	46	46	49	48
Технико-тактическая подготовка	22	24	20	22	27	26	28	30	30	28	18	12
Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	2
Судейская практика	2	2	2	2	-	-	2	2	-	2	-	2
Медицинский контроль	2	-	2	-	-	-	2	2	-	2	-	2
Зачётные и переводные требования	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	-	2
Всего за месяц	134	136	138	142	146	136	138	140	138	136	140	140
Всего за год	1664											

Примечание: Годовые планы распределения учебных часов должны составляться для каждой группы в соответствии с годом обучения.



Примерные соотношения средств физической, технико-тактической и др. подготовки туронистов по годам обучения(%):

Виды подготовки	Этапы подготовок							
	ГНП			УТГ		ГСС		ГВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	До 2-х лет	Св. 2-х лет	1-й год	Св. 1 года	3 года и более
Общая физическая	50	40	30	20	20	30	30	20
Специальная физическая	10	20	30	30	35	30	20	20
Технико-тактическая	30	30	40	40	35	25	30	40
Другие	10	10	10	10	10	15	20	20

Примерные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во):

Участие в соревнованиях	Этапы подготовок							
	ГНП			УТГ		ГСС		ГВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	До 2-х лет	Св. 2-х лет	1-й год	Св. 1 года	3 года и более
По вольным упражнениям	1	1	1	2	2	2	2	По индивид. графику подготовки
По поединку	х	1	1	1	1	1	2	
По многоборью	х	х	х	1	1	1	1	

Примерные проведения учебно-тренировочных сборов (УТС):

№	Наименования УТС	Допустимая максимальная продолжительность одного УТС
1	УТС по подготовке к международным спортивным мероприятиям	До ста пятидесяти (150) дней. До двадцати четырёх (24) дней.
2	УТС по подготовке к спортивным мероприятиям республиканского уровня	До девяноста (90) дней. До двадцати четырёх (24) дней.
3	УТС по подготовке к спортивным мероприятиям регионального и городского уровня	До восемнадцати (18) дней.
4	УТС для обследования и восстановления	До восемнадцати (18) дней.
5	УТС по плану подготовки туронистов	До пятидесяти шести (56) дней.

Примерная модель построения многолетней тренировки туронистов:

Компоненты подготовки	Требования
Цель подготовки	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углублённого овладения техникой и тактикой Турона Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны
Основные задачи спортивной подготовки	Выполнить нормативы установленных спортивных званий и разрядов
Основные задачи идеологического и нравственного воспитания	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение туронистов к активному практическому участию в жизни общества Формирование черт "спортивного" характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира
Условия подготовки	Спортивные сооружения, специальное оборудование, тренажёры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования Специальная организация учёбы, работы, быта в связи с углублённой специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Основные методы	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный

тренировки	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Технико-тактическая подготовка	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учётом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Питание	Своевременное, разнообразное, витаминизированное В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований — специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические — прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические — душ, баня Педагогические; физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические — поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Углублённое медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
Система контроля а) организации системы подготовки	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки Количество и качество подготовки туронистов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачёт по теории и методике избранного вида спорта в объёме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации туронистов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, туронистам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения
д) технико-тактической подготовки	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности Объём, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надёжностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства

### Примерный план теоретической подготовки туронистов:

№	Название темы	Краткое содержание темы	Годы обучения	Сроки проведения
1	Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	Все годы обучения	Сентябрь
2	Личная и общественная	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за	Все годы	Сентябрь

	гигиена	телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	обучения	
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	Все годы обучения	Сентябрь Май
4	Образование и развитие Турона	История образования и развития Турона	Все годы обучения	Сентябрь
5	Выдающиеся отечественные туронисты	Чемпионы и призёры республиканских и международных соревнований	Все годы обучения	Октябрь
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Все годы обучения	Весь учебный процесс
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	Все годы обучения	Весь учебный процесс
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	Все годы обучения	Весь учебный процесс
9	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Все годы обучения	Весь учебный процесс
10	Единая спортивная классификация (ЕСК)	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	Все годы обучения	Весь учебный процесс

#### Примерный план антидопинговых мероприятий:

№	Содержание мероприятий	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование туронистов о запрещённых веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года по запросу тренера
2	Ознакомление с правами и обязанностями туронистов согласно антидопинговому Кодексу		
3	Ознакомление с порядком проведения допинг контроля и антидопинговыми Правилами и санкциями за их нарушения		
4	Повышение осведомлённости туронистов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых Правил	Опросы и тестирование	Раз в 3 месяца

#### 4. Составление недельного цикла подготовки туронистов

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

Планирование недельного цикла подготовки туронистов необходимо разрабатывать с учётом:

- развивающего физического микроцикла — к задачам микроцикла относятся повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости и изучение и совершенствование техники Турона.

- развивающего технического микроцикла — к задачам микроцикла относятся продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники Турона;

- контрольного недельного микроцикла — к задачам микроцикла относится контроль функциональной подготовленности и надёжности выполнения технико-тактических действий или приём нормативов по общей и специальной физической подготовке и специальной технической подготовке туронистов.

Недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана подготовки, определённого данной спортивной группе (ГНП, УТГ, ГСС или ГВСМ).

Примерный вариант построения недельного цикла подготовки туронистов:

Дни нед.	Направленность, содержание и нагрузка тренировок	
	1 тренировка	2 тренировка
Пн.	ПП: ОВ - отработка Zarba руками и ногами, ЧСС 130-150	ПВУ: ССК - отработка комплексов технических движений без инвентаря, ЧСС 130-150
Вт.	ПВУ: ДО - отработка техники работы с Arqon, ЧСС 130-150	ПП: СпВ - отработка Usul, ЧСС 130-150
Ср.	ПП: МБ - отработка Usul ЧСС 155-175	ПВУ: ДО - отработка техники работы с Тауоq, ЧСС 130-150
Чт.	ПВУ: ДО - отработка техники работы с Qilich, ЧСС 130-150	Отдых
Пт.	ПВУ: ЛБ - отработка техники координационных действий вращения тела в безопорный фазе, ЧСС 155-175	ПП: МБ - отработка Zarba руками и ногами, ЧСС 155-175
Сб.	ПВУ: КТ - проведение контрольных выступлений с Arqon, Тауоq и Qilich, ЧСС 180 и выше	ПП: КТ - проведение контрольных боев, ЧСС 180 и выше
Вс.	Отдых	

Примечание: 1. ПП – подготовка по поединку. 2. ПВУ – подготовка по вольным упражнениям. 3. ЧСС – частота сердечного сокращения. 4. ССК - скоростно-силовые качества. 5. СпВ - специальная выносливость. 6. ОВ - общая выносливость. 7. ДО - дистанционное ориентирование. 8. МБ -максимальная быстрота. 9. ЛБ – ловкость и быстрота. 10. КТ – контрольные тесты.

**Примерный вариант построения недельного цикла подготовки туронистов в условиях УТС в зависимости от периода подготовки:**

Дни недели	Общеподготовительный период	Специальный подготовительный период	Соревновательный период
Вторник	Утро: ОВ-40%	ОВ+МС	ОВ+ССК-40%
	День: ССК-100%	СилВ - 80%	ССК - 60%
	Вечер: СкВ - 60%	ССК-60%	СкВ-80%
Среда	Утро: МС-40%	СкВ-40%	ОВ+СкВ - 40%
	День: СилВ - 100%	СпВ-100%	ДО-100%
	Вечер: СпВ - 80%	ДО - 80%	СилВ - 60%
Четверг	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: ОВ-80%	СкВ-100%	СпВ - 100%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых
Пятница	Утро: СкВ-40%	ОВ+МС	ОВ+ССК -40%
	День: СилВ - 100%	СпВ -100%	СкВ - 60%
	Вечер: СпВ - 60%	СилВ-60%	СилВ - 80%
Суббота	Утро: МС - 40%	ССК -40%	ОВ+СкВ - 40%
	День: ССК-100%	СкВ-100%	ДО-100%
	Вечер: ДО - 80%	ДО - 80%	ДО - 90%
Воскресенье	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: СилВ - 100%	ДО - 80%	ДО-100%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых
Понедельник	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: ОВ-40%	ОВ - 40%	СпВ - 40%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых

Примечание: 1. ССК - скоростно-силовые качества. 2. СкВ - скоростная выносливость. 3. МС - максимальная сила. 4. СилВ - силовая выносливость. 5. СпВ специальная выносливость. 6. ОВ - общая выносливость. 7. ДО - дистанционное ориентирование. 8. МБ - максимальная быстрота.

**Примерные планы работ по развитию у туронистов:**

**—ВЫНОСЛИВОСТИ:**

Метод тренировки	Время выполнения упражнений	Интенсивность выполнения упражнений	Количество повторов	Время пауз между повторами	Кол-во серий	Время пауз между повтор.
<b>Аэробная направленность</b>						
Однократный равномерный	>30 мин	= 70 %	-	-	-	-
Однократный переменный	> 30 мин	50-90 % от предельной	-	-	-	-
Повторный	3-10 мин	= 80 %	2-10-15	Не регламентировано = 3-6 мин	-	-
Интервальный 1	1-2 мин	180 уд. в мин. = 85 %	До снижения скорости > 10	= 1-2 мин до снижения ЧСС до 120-140 уд. в мин.	-	-
	30 с – 3 мин	180 уд. в мин. = 85 %	5-8	30-90 с 120 уд. в мин.	-	-
Интервальный серийный	2-3 мин	= 85 %	5-8	1 мин (0,5 – 1,5 мин)	2-8	3-5
<b>Аэробно-анаэробная направленность</b>						
Однократный равномерный	<30 мин	= 90 %	-	-	-	-
Однократный переменный	< 30 мин 15-45 мин	= 70-90 % 50-90 %	-	-	-	-
<b>Анаэробно-лактатная направленность</b>						
Повторно-серийный	>10 с	90-95 %	3-4	1,5 – 3 мин	3-4-8	7-8 мин
Интервальный	30 с – 3 мин	90-95 %	4	5-3-2 мин 3-2-1 мин	2-6	15-30 мин
Интервальный повторный	30-90 с 50-120 с	90 %	2-4 4-6	3-8 мин 3-8 мин	2-3 -	15-20 мин

**—СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:**

Методы	Повторный максимум	Интенсивность (в % от максимума)	Количество подходов	Время пауз между повторами	Кол-во видов упражнений	Кол-во занятий в неделю
Метод повторных усилий	5-6-10-15 без увеличения веса 4-6 с увеличением веса 8-12	80-60 % от максимальных 70-75 %	3 и более	60-180 с	2-3 и более	2-4
Комбинированный	По 10-15 мин постепенно	До 6 упражнений к 3-4 с	Повтор каждого удерживания, изометрическое усилие 1-3 мин	2-3 раза 5-6 с	Усилия возрастают	3-4

— **скоростных способностей:**

Метод тренировки	Продолжительность выполнения упражнений	Интенсивность выполнения упражнений	Количество повторений	Продолжительность пауз между повторами	Количество серий	Продолжительность пауз между сериями
Повторный	6-7 с	максимальный	4-10	2-3 мин	-	-
Повторно-серийный 1	3-4 с	максимальный	5-6	20-25 с	3	2-5 мин
Повторно-серийный 2	4-6 с	максимальный	5-6	20-30 с	Без снижения интенсивности	2-3 мин

— **скоростно-силовых способностей:**

Метод тренировки	Продолжительность выполнения упражнений	Интенсивность выполнения упражнений	Количество повторений	Продолжительность пауз между повторами	Количество серий	Продолжительность пауз между сериями
Повторный 1	6-7 с	максимально	6	95-100 с	4	6 мин
	2 с прыжки + 5 м спринт	максимально	4	1-2 мин		
Повторно-серийный		Отягощение 15-20 % от максим.	8-10	2-4 мин	2-3	4-6 мин
Динамических усилий		Отягощение менее 20% от максим.; интенсивность максимальная	До снижения темпа или скорости	По самочувствию, чтобы повторить с той же интенсивностью	-	-

— **координационных способностей:**

Задачи	Состояние турониста	Длительность работы	Количество повторений	Паузы отдыха
Воспитание координационных способностей	Оптимальное	До 5 с Более 5 с	От 6 до 10-12 2-3	От 1 до 2-3 мин
Совершенствование в условиях утомления	Утомленное	До 5 с Более 5 с	12-15 4-6	10-15 с

— **гибкости:**

Суставы	При развитии подвижности*	При поддержании подвижности**
Позвоночные	80 % >	40-50 %
Тазобедренные	60-70 %	30-40 %
Плечевой	50-60 %	30-40 %
Лучезапястный	30-35 %	20-25 %
Коленный	20-25 %	20-25 %
Голеностопный	20-25 %	10-15 %

Примечание. 1. \* - примерное процентное содержание работы при целенаправленном развитии гибкости в суставах. 2. \*\* - примерное процентное содержание работы на развитие гибкости в суставах при общеразвивающих упражнениях (разминка и др.). 3. Дозировка упражнений варьируется в зависимости от решаемых задач: при воспитании гибкости – ежедневно, при поддержании – 3-4 раза в неделю. В соревновательном периоде – только поддерживающая работа 2-3 раза в неделю, дозировка при этом должна быть уменьшена в 3-4 раза.

## 5. Методические указания

Планы-схемы спортивной подготовки туронистов должны разрабатываться на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Её значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания

учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и чётко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определённом этапе подготовки.

Планирование спортивной подготовки туронистов должно осуществляться на основе:

- строгой преемственности задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых туронистов;

- неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объёма специальной физической подготовки (СФП) (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств общей физической подготовки (ОФП);

- непрерывного совершенствования спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки туронистов;

- правильного планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания туронистов;

- осуществление как одновременного развития физических качеств туронистов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Планирование спортивной подготовки туронистов необходимо составлять с учётом:

- имеющихся условий;

- понятия об объёме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок;

- планирования тренировки (перспективное, оперативное, текущее);

- объёма и интенсивности тренировочной нагрузки, определения их оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки;

- определения переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям;

- удельному весу основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности туронистов, периода, этапа и задач тренировки;

- особенности общей и специальной разминки (их значение, методика подбора упражнений, учёт индивидуальных особенностей туронистов);

- количества и характера упражнений, порядок их выполнения на занятиях;

- интервала отдыха;

- понятия о спортивной форме;

- соблюдения соразмерности в развитии общей выносливости, скоростных качеств, силы и др.

При составлении планирования спортивной подготовки туронистов необходимо уделить особое внимание:

- средствам и методам психологической подготовки к предстоящим и к каждому конкретному соревнованию;

- индивидуализации учебно-тренировочного процесса, развитию и совершенствованию физических качеств (общей и специальной физической подготовке);

- завершению формирования индивидуального стиля выполнения технических движений, действий и приёмов;

- овладению командного выполнения технических движений;

- овладению техникой выполнения технических движений, действий и приёмов в усложнённых условиях;

- доведению индивидуальной тактики выступления до высшего совершенствования, отработке элементов тактики выступления, совершенствование отстающих элементов, разработка новых вариантов тактики с учётом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.;

- значению общей и специальной физической; подготовки для достижения туронистами высоких спортивных результатов

- боевой практике (условные бои с постановкой и решением конкретных технических и тактических задач, произвольные бои — самостоятельные действия туронистов с тактическим использованием технических средств и др.);

- участию в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах различного уровня и масштаба и др.

## **Часть V. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ**

### **1. Общие требования**

К одним из основных требований к подготовке туронистов на должном уровне относятся:

- обеспечение постоянного повышения квалификации тренера;

- обеспечение тренеров и туронистов соответствующей спортивной формой, обувью, одеждой и инвентарём;

- обеспечение мест проведения учебно-тренировочных занятий соответствующим инвентарём и оборудованием;

- обеспечение медицинского контроля и медико-биологического восстановления туронистов;

- обеспечение участия тренеров и туронистов в различных спортивных соревнованиях и иных мероприятиях и др.

### **2. Технический арсенал**



Повышение спортивного мастерства (спортивная подготовка) туронистов направлена на совершенствование туронистами основ технического арсенала Турона по вольным упражнениям и по поединку.

Все технические действия в Туроне разделяются на четыре класса - положение в стойке, сидя, лежа и в безопорной фазе.

Все действия основаны на классах, видах и группах технического движения, действия, приёма и координационного действия:

- под видом технического движения понимают – выполнение туронистом различных специфических движений частями тела;

- под видом технического действия понимают – действие турониста, выполненное в форме Zarba;

- под видом технического приёма понимают – действие турониста, выполненное в форме Usul;

- под видом координационного действия понимают – действия турониста направленное на удержание устойчивости положения тела, как в опорной, так и в безопорных фазах.

Все технические действия туронистов выполняются как в опорной, так и в безопорной фазах тела. Действия туронистов могут выполняться в прыжках, кувырках, «нырках» и в различных других динамических ситуациях.

Действия в прыжках могут быть направлены:

- на быстрый вывод тела с опорной в безопорную фазу с целью ухода (подхода);

- для выполнения тех или иных технических движений, действий или приёмов в безопорной фазе, а также для выполнения других сложно-координационных действий, направленных на выполнение технических элементов в пространственном положении тела.

Действия с использованием кувырков могут быть направлены

- на быстрый уход (подход);

- для резкого сближения (отхода);

- для ухода от жёсткого падения;

- для ухода от внезапно выполненного соперником технического действия или приёма;

- на изменение положения тела для ухода от направленного движения соперника и др.

В процессе учебно-тренировочных занятий при подготовке туронистов используется технико-тактического арсенала Турона, состоящего из:

1. **Классификация технических стоек и положений тел**: Техничко-тактический арсенал технических движений, координационных и технических действий, приёмов туронистов в Туроне основывается на разнообразных стойках и положениях тела.

К основным видам стоек относятся:

- стойки на ногах (высокие; средние; низкие; на одной точке опоры);

- стойки на руках (на двух руках, на одной руке);

- комбинированные стойки (стойки на нескольких точках опоры, т.е. упоры на голове и руках, на руках и ногах, на одной руке и ногах и т.п.).

Действий туронистов из стоек выполняются в следующих направлениях:

- вперёд, вверх, вниз;
- вперёд-вбок-вверх (вниз);
- вбок-вверх (вниз);
- назад-вбок-вверх (вниз);
- круговое.

К основным положениям тела относятся:

- положение тела в стойках;
- положение тела в сиде;
- положение тела лежа;
- положение тела в безопорной фазе.

К основным положениям тела в захвате относится:

- ближняя – когда туронисты прижались вплотную, обхватив друг друга или захватив за спортивную форму друг друга;
- дальняя – когда туронисты стоя на расстоянии держат друг друга или захватили за спортивную форму друг друга.

К специфическим положениям относятся, когда два турониста оказались в положении лежа:

- туронист располагается по отношению к сопернику – со стороны бока (правого, левого), со стороны головы, со стороны ног, верхом. Располагаясь сбоку он может оказаться в положении к груди или спины соперника, или боком к его боку;

- сидя верхом на сопернике (или под ним), туронист может быть расположен головой к его голове или головой к его ногам.

Независимо от видов стоек положения рук (кистей) и ног (стоп), а также тела:

- могут располагаться строго в соответствии с техникой того или иного координационного или технического движения, действия или приёма;

- могут быть произвольными.

## **2. Классификация техники передвижений и перемещений:**

Основные виды передвижений и перемещений туронистов:

- передвижения могут быть направлены вперёд, назад, в бок по прямой линии или с использованием круговых (полукруговых) движений и выполняются: на ногах (прямых, полусогнутых, согнутых); на руках; комбинированные (руками и ногами);

- перемещения выполняются в положении сидя и лежа.

**3. Классификация технических движений:** Техничко-тактический арсенал в Туроне основывается на разнообразных движениях частей тела турониста. Основные виды движений частей тела – движения головы, рук и ног, которые могут быть выполнены из любого положения тела, в том числе как из опорной, так и безопорной фазах тела. Движение головы

относятся к ограниченным движениям и выполняются в направлении вперёд, назад, в бок и круговые. Самыми много объёмными движениями являются движения рук и ног. Движения рук (ног) могут начинаться из любого произвольного положения, при этом положение кистей рук (стопы ног) могут быть произвольными и изменяются в зависимости от цели действия. Движения могут выполняться как каждой рукой (ногой) в отдельности, так и одновременно двумя руками (ногами). Два и более движения могут выполняться как двумя руками (ногами) одновременно, так и последовательностью движений одной руки (ноги). Также движения могут выполняться одновременно руками и ногами. Движения рук или ног, а также в комбинации между собой, могут выполняться в обхвате (замке) между собой. При выполнении движения руки (ноги) могут быть прямыми, согнутыми (полусогнутыми). К отдельным движениям можно отнести движения, выполненные локтем (коленом). Траектория движения рук (ног) могут быть прямолинейными, круговыми (полукруговыми), на себя (от себя). Движения рук (ног) могут выполняться как разгибательно-сгибательные движения, которые могут быть выполнены как из опорного, так и из безопорного положения тела. К ограниченным движениям рук (ног) относятся движения, выполняемые ими за спиной, а к специфическим движениям - выполненные из сидячего или лежачего положения, а также движения ног, выполненных из стойки (упора) на руках. Технические движения частей тела могут выполняться отдельно каждая в отдельности или в комбинационных связках.

**4. Классификация координационных действий:** Основные виды координационных действий, вращений тела в безопорной фазе (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения) – все координационные действия выполняются индивидуально или в парах и делятся на две группы:

- к первой группе относится балансирования – действия турониста направленные на удержание устойчивости положения тела. В основе упражнений этой группы лежит сохранение положений тела при равновесиях колебательного типа. К ним относятся стойки, упоры, мосты, шпагаты и др.;

- ко второй группе относятся вращения – действия турониста направленное на вращение тела вокруг своей оси. Эта группа объединяет все упражнения, связанные с различными вращениями тела турониста. Вращения различаются по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела. В зависимости от способа создания вращения в этой группе можно выделить два вида упражнений: а). упражнения, связанные с вращением без отрыва от опоры (повороты, перекаты, кувьрки, перевороты колесом и т.д.); б). упражнения, связанные с вращением в безопорной фазе (полёты, полу перевороты, перевороты и вращение тела в безопорной фазе, в том числе и с поворотами вокруг продольной оси). Внутри каждого вида движения

отличаются направлением вращения (вперёд, назад, в сторону) и позой выполнения (в группировке, полу группировке, согнувшись, прогнувшись, выпрямившись). Вращение может происходить вокруг разных осей – поперечной (вращения вперёд, назад), переднезадней (колесо, боковое вращение тела в безопорной фазе), продольной (повороты), одновременно вокруг двух осей (вращение тела в безопорной фазе вокруг продольной и поперечных осей и др.), при исполнении прыжков изменяется и радиус вращения (кувырок, двойное вращение тела в безопорной фазе). Одновременно с вращением вокруг осей туронист перемещается по определенной траектории.

**5. Классификация Zarba:** В связи со спецификой Турона технические движения могут квалифицироваться как технические действия Zarba, т.е. действие турониста направленное на полную или временную потерю активных действий и координации движений соперника. Zarba используется в поединках для отражения нападений соперника или проведения собственных атак. Zarba подразделяется:

- на основное – выполненное (законченные) действие;
- на добивающее – выполнение Zarba после того или иного выполненного технического действия;
- на тычок – выполнение Zarba с малой (короткой) амплитудой движения.

Технические движения и действия выполняются как в опорной, так и в безопорной фазах тела, и выполняются в следующих направлениях:

- вперёд, назад, вверх, вниз;
- вперёд-вбок-вверх (вниз);
- вбок-вверх (вниз);
- назад-вбок-вверх (вниз);
- круговое (полукруговое).

Технические действия выполняются в прыжках, кувырках, уклонах и в различных других динамических ситуациях:

- в прыжках могут быть направлены на быстрый вывод тела с опорной в безопорную фазу с целью выполнения тех или иных технических движений, действий в безопорной фазе, или ухода (подхода) от соперника;
- с использованием кувырков могут быть направлены на выполнения тех или иных технических движений, действий, быстрый уход (подход) от соперника, или от внезапной его атаки, а также для ухода от жёсткого падения;

- направленные сверху вниз верхней частью тела с целью выполнения тех или иных координационных или технических действий, для резкого сближения (отхода) к сопернику, ухода от его атаки, а также другие сложно-координационные движения, направленные на выполнения технических действий в пространственном положении тела.

**6. Классификация Usul:** К техническим приёмам в Туроне относятся следующие виды: броски – действия направленные на изменение положения тела способом отрыва его с жёсткой точки опоры; сбивания –

действия направленные на перемещение проекции центра тяжести тела к краю его площади опоры; толчки – действия направленные на изменение направления или положения тела; осаживания – действия направленные на изменение положения тела; рывки – действия направленные на изменение положения тела, вывода центра тяжести из жёсткого положения; сгибания – действия направленные на верхнюю часть тела, с целью изменения его положения; завязания – действия направленные на поворот туловища с целью изменения положения тела; выжимания – действия направленные на изменения положения тела; подножки – действия направленные на изменение направления движения тела; зацепы – действия направленные на изменение тела из одного положения в другое, изменение направления движения; подбивы – действия направленные на смещение центра тяжести тела, изменения направления движения; подсечки – действия направленные на перевод тела с жёсткой точки опоры в безопрную фазу, изменение направления движения; завалы (заносы) – действия направленные на смещение центра тяжести из одного положения в другое; наступы – действия направленные на фиксацию опорной точки тела с целью ограничения движений; выпихивания – действия направленные на изменение направления движения; закручивания – действия направленные на изменение положения тела из одного в другое; стяжки – действия направленные на верхнюю часть тела с целью изменения его положения; вырывания – действия направленные на изменение положения тела из жёсткой точки опоры в безопрную фазу; удержания – действия направленные на полное (частичное) фиксирование или ограничения движений; сжимания – действия направленные на ограничения движений тела или его частей; упоры – действия направленные на часть тела с целью предотвращения направленного его движения; придавливания – действия направленные на часть тела с целью ограничения движений тела; выдавливания – действия направленные на изменение положения тела; скрутки – действия направленные на изменение естественного положения части тела с целью изменения движения и положения всего тела; торможения – действия направленные на мгновенную остановку движения верхней части тела с целью изменения положения всего тела; болевые приёмы – действия, направленные на вызывание острых болевых ощущений прищемлением группы мышц, выкручиванием суставов, вытягиванием межсуставных связок; удушающие приёмы – действия, направленные на частичное или полное ограничение действий соперника, а также другие разнообразные формы, виды и способы технических приёмов, направленных на изменение положения соперника; на полное (частичное) фиксирование или ограничения движений соперника; на изменение направления движения тела соперника; на изменения положения тела соперника с использованием собственного веса; на изменение естественного положения части тела соперника с целью изменения движения и положения всего его тела и иные сложно-

технические действия направленные на перемещение проекции тела соперника с целью изменения его положения и др.

Технические приёмы могут выполняться отдельно каждая в отдельности или в комбинационном выполнении между собой. Абсолютно все виды, формы и способы Usul выполняются туронистами на соревнованиях по поединку, для предотвращения, отражения нападения соперника или проведения собственных атак.

**7. Классификация спортивно-технических комплексов:** Специально-техническая композиция и комплексы представляют собой последовательность движений и действий выполняемые туронистом в вольных упражнениях, и критериями характеризующими их качества являются — сложность, скорость, чистота, амплитуда и разнообразие выполняемых технических движений и координационных действий, их сложность и диапазон трудностей, а также способность удерживать равновесие, чувства ритма и эстетичность.

Спортивно-технические композиции и комплексы могут выполняться:

- с (без) предметом;
- с (без) музыкальным (ритмовым) сопровождением.

При составлении спортивно-технических композиций и комплексов используются специальные спортивные инвентари:

- гибкие (Arqon и др.);
- жёсткие (Тауоq, Qilich и др.);
- комбинированные (Arqon-Тауоq и др.).

Спортивно-технические композиции и комплексы разрабатываются с учётом использования разнообразных:

- технических движений различными частями тела в отдельности и в комбинированном их исполнении и др.;
- координационных действий («сальто», «фляг» и др.);
- технических стоек и положений тел («шпагат», «мостик» и др.);
- техники передвижений и перемещений (прыжков, перекатов, кувырков, «шага» и др.).

Составление спортивно-технических композиций и комплексов с использованием технико-тактического арсенала Турона не ограничено. Абсолютно все формы, виды и способы выполнения спортивно-технических комплексов выполняются туронистами в вольных упражнениях и показательных выступлениях.

В связи с тем, что в Туроне используются арсенал разных по своему назначению и направлению, которые могут выполняться отдельно каждая в отдельности или в комбинационных связках, их постоянное совершенствование является основополагающим фактором в достижении туронистами высоких спортивных результатов. Изучение и совершенствование технического арсенала Турона, направленного на спортивную подготовку туронистов должно осуществляться с использованием специальных методических пособий, а также фото, видео и

кинограмм. Также целесообразно приглашать ведущих специалистов, мастеров и др.

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

В Туроне основными целями совершенствования технической и тактической подготовки являются:

- формирование стандартных технических движений и действий в условиях соревновательной обстановки;

- совершенствование индивидуальных способностей выполнения технических движений или действий, закрепление умения учитывать соревновательные условия при выборе тактики выступления, отработки тактических вариантов в усложнённых условиях и др.;

- совершенствование технических и тактических действий, а также их доведение до уровня навыка.

Совершенствование спортивного мастерства является основополагающим фактором в достижении высоких спортивных результатов достигающихся:

1. Совершенствованием техники — овладением техникой выполнения стандартных технических и координационных действий, совершенствованием индивидуальных способностей выполнения тех или иных технических движений, действий или приёмов (исходная позиция, начало выполнения, основной момент выполнения, выход после завершения); овладением командного выполнения тех или иных технических движений; овладением техникой выполнения тех или иных технических движений, действий или приёмов в усложнённых условиях; совершенствованием и повышением динамических характеристик выполнения тех или иных технических движений, действий или приёмов. Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности его использования применяются: поэтапное совершенствование техники — работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники), выполнения тех или иных технических движений или действий при смене скоростей, работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.), работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения), командные выполнения тех или иных технических движений для улучшения различных аспектов технической подготовки; расширением диапазона технических движений и действий, избирательности, точности, силы и др.

Техническая подготовка:

- изучение и совершенствование техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений без/с использованием Arqon, Taуoq и Qilich с использованием различных режимов работы;

- изучение и совершенствование техники Zarba и Usul с использованием различных режимов работы;

- изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и само страховки с использованием различных режимов работы;

- разучивание упражнений, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

В технической подготовке используют два методических подхода:

- целостное (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами);

- расчленённое (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

2. Совершенствованием тактики — поэтапным совершенствованием тактической подготовки, при помощи следующих средств:

индивидуально, с привлечением туронистов по команде; в условиях моделирования соревновательной обстановки;

- в соревновательных условиях;

- работой в облегчённом режиме для отработки тактических вариантов;

- совершенствованием приёмов атаки, контратаки и защиты;

- совершенствованием тактики ведения боя на различных дистанциях (близкой, средней, дальней);

- совершенствованием манёвренности и ложных действий;

- совершенствованием тактики разрыва дистанции, переход из средней в ближнюю, из ближней в среднюю дистанции и др.;

- совершенствованием тактики ведения боя в разных дистанциях с партнёрами разностороннего боевого положения (левши и правши);

- совершенствованием тактических действий в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнёрами разного стиля и манеры ведения боя (против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего и разнообразного стиля, ведущими бой на дальней и средней дистанциях, высокого или низкого роста и др.);

- совершенствованием тактики проведения сложных форм боя, вызов в атаку с последующей контратакой, повторность атак и контратак с развитием последующих активных действий и др.;

- совершенствованием тактики манёвренности и обманных движений и действий на разных дистанциях, блокирование действий партнёра, принятия решительных действий др.;

- совершенствованием защитных действий и использование защит как исходных положений для контратакующих действий и их развития;

- совершенствованием тактики защит с последующими контратаками, опережением действий партнёра (перехватом инициативы);

- условными и произвольными решениями отдельных тактических задач ведения боя в разных дистанциях;

- овладением навыков планирования боя с известным противником и подготовки к бою с неизвестным противником;



- развитием самостоятельности в творчестве, инициативы и активности во время учебных занятий;

- закреплением умений учитывать соревновательные условия при выборе тактики выступления, отработка тактических вариантов в усложнённых условиях и др.

Совершенствование технико-тактического мастерства является основополагающим фактором в достижении высоких спортивных результатов достигающихся:

- совершенствованием приёмов атаки, контратаки и защиты;
- совершенствованием техники и тактики ведения боя на различных дистанциях (близкой, средней, дальней);

- совершенствованием техники и тактики ведения боя с двумя и тремя и более партнёрами;

- совершенствованием манёвренности и ложных действий;

- совершенствованием техники и тактики разрыва дистанции, переход из средней в ближнюю, из ближней в среднюю и др.;

- совершенствованием техники и тактики ведения боя в разных дистанциях с партнёрами разностороннего боевого положения (левши и правши);

- совершенствованием технических и тактических действий в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнёрами разного стиля и манеры ведения боя (против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля, ведущими бой на дальней и средней дистанциях, высокого или низкого роста, обыгрывающего стиля и др.);

- совершенствованием техники и тактики проведения сложных форм боя, вызов в атаку с последующей контратакой, повторность атак и контратак с развитием последующих активных действий и др.;

- совершенствованием техники и тактики манёвренности и обманных движений, и действий на разных дистанциях, блокирование действий партнёров, принятия решительных действий и др.;

- совершенствованием защитных действий и использование защит как исходных положений для контратакующих действий и их развития;

- совершенствованием техники защит с последующими контратаками, опережением действий партнёра (перехватом инициативы);

- совершенствованием изблюбленных действий, управление недостатков в технике и тактике;

- расширением диапазона технических движений и действий, избирательности, точности, силы и др.;

- использованиями специальных упражнений для защитных действий на ближней, средней и дальней дистанциях во время атак, контратак и др.;

- использованиями специальных упражнений способствующих развитию навыков входа и выхода из ближнего, среднего и дальнего дистанциях в бою с пассивными и активными действиями;

- условными и произвольными решениями отдельных тактических задач ведения боя в разных дистанциях;
- овладением навыков планирования боя с известным противником и подготовки к бою с неизвестным противником;
- развитием самостоятельности в творчестве, инициативы и активности во время тренировочных занятий.

Технико-тактический арсенал используется туронистами в соответствии со спецификой Турона:

1. В вольных упражнениях — в форме упражнения (спортивно-технического комплекса), образованного из разнообразных движений.

2. В поединках — как атакующие (контратакующие) и защитные действия.

3. В показательных выступлениях туронистов — как произвольные технические комплексы.

#### **4. Общая физическая подготовка**

Большие динамические и статические нагрузки на все мышечные группы, продолжительность и монотонность упражнений, резкие переходы из одних положений в другие, систематическая задержка дыхания при выполнении координационных действий, технических движений или действий и др. в значительной мере повышают значение общей физической подготовки (ОФП) для туронистов.

Основная задача применения средств физической подготовки — общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координация движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и функций вестибулярного аппарата.

Упражнения, направленные на развитие общих физических качеств туронистов:

1. Упражнения для рук, туловища и ног:

- из положения сидя и лежа различные движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноимённые движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой;

- отталкивание двумя руками и одной рукой от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук;

- наклоны и выпрямление туловища вперёд и в стороны, стоя лицом, спиной или боком друг к другу;

- поднимание и опускание, разведение и сведение ног в положении сидя или лежа;

- приседание и вставание на двух или одной ноге, стоя лицом или спиной друг к другу;

- для формирования правильной осанки. В различных стойках — наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лежа лицом вниз — прогибание. Из

упора лежа – переходы в упор лежа боком, в различные упоры присев. Из положения лежа на спине – поднятие и медленное опускание прямых ног поочередно и одновременно. Из положения лежа на животе – доставание ногами головы. Из положения лежа на животе расставив руки – поочередно доставать левой ногой правую руку, правой ногой левую руку;

- упражнения для укрепления мышц кистей пальцев рук;
- приседания на одной или двух ногах, маховые движения, выпады, подскоки;
- различные прыжки на месте и в движении.

## 2. Упражнения для мышц шеи:

качание мышц шеи в положении на мосту (влево, вправо, вперёд, назад);

- качание мышц шеи в положении в упоре (влево, вправо, вперёд, назад);

- забегание упором головой в татами влево-вправо;

- пере махи упором головой в татами вперёд-назад.

## 3. Упражнения с сопротивлением:

- упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, перенос партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке;

- игры с элементами сопротивления.

## 4. Упражнения со скакалкой:

- прыжки на одной или двух ногах;

- прыжки с поворотами и без поворотов;

- прыжки в полу приседе и в полном приседе;

- прыжки с двойным вращением скакалки;

- бег по прямой или по кругу и др.

## 5. Упражнения с использованием набивных мячей, гантели и др.:

- стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперёд прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках:

- поднятие и опускание прямых рук вперёд прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках:

- поднятие и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук;

- тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам;

- жим вверх или под углом в  $45^0$ ;

- поднятие, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой;

- наклоны, повороты, круговые движения туловища за головой или руках, вытянутых вверх, вперёд, в стороны, маховые движения или выпады ног вперёд, в стороны с одновременным поднятием отягощения вперёд, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

## 6. Упражнения для общего воздействия:

- сгибание и разгибание туловища в упоре лежа;
- переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно;
- волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями;
- выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук;
- приседания с различными движениями рук;
- из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнёра (различными способами) поочерёдные наклоны вперёд, поднимания партнёра на спину;
- из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания.

#### 7. Подвижные и спортивные игры:

- игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол, баскетбол, футбол и т.п.

#### 8. Упражнения на расслабление:

- потряхивание кистей, предплечьем, рук, плечевого пояса;
- расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- полу наклон вперёд прогнувшись - приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук, махи расслабленными руками за счёт поворотов туловища в стороны;
- стоя руки вверх - одновременно с выдохом наклониться вперёд, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их;
- стоя на одной ноге — маховые движения;
- потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой;
- лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу - потряхивание расслабленными ногами;
- сидя на полу, ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

### **5. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие и совершенствование физических качеств, специфичных для туронистов. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием техники Турона:

- упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление;
- упражнения со штангой, другими отягощениями, с преодолением собственного веса (ходьба на руках, сгибание рук в упоре лежа,

подтягивание на перекладине, подъём ног в висе на гимнастической стенке и т.д.) — эффективны для развития силы, преимущественно используются в базовом периоде и наиболее важны для туронистов, у которых уровень атлетизма ещё недостаточен;

- упражнения с сопротивлением (работа в парах, амортизаторы и др.) применяются круглогодично для силовой разминки при проведении круговых тренировок и в комплексе с тренажерными устройствами.

Совершенствование специальных силовых качеств — к силовым движениям туронистов можно отнести выполнения тех или иных действий или движений, выполненных на большой амплитуде, атакующих и защитных действий и др., остальные движения манёвренные и др. осуществляются с минимальными усилиями, не требующими большого мышечного напряжения. Значительная часть упражнений подбирается и выполняется так, чтобы они, с одной стороны, были в какой-то мере сходны по структуре с движениями или действиями туронистов и содержали одинаковые с ними элементы, а с другой — способствовали развитию тех двигательных качеств, наличие которых способствует выполнению тех или иных движений или действий, защит и передвижений туронистов. Упражнения для развития силы (для отдельных мышечных групп, ног, туловища, рук, плечевого пояса без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке, перекладине и других гимнастических снарядах):

- сжимание в ладони резинового мяча, кольца или пружинной гантели;  
- вращательные движения кистей лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- сгибание и разгибание рук с использованием различных форм сопротивлений и отягощений;

- броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений на разные расстояния, игры эстафеты с набивными мячами.

- вращательные движения туловищем в разных направлениях, сгибание и разгибание туловища с использованием различных форм сопротивлений и отягощений (лежа на животе, сидя на гимнастической скамейке и др.);

- приседание на обеих и на одной ноге, прыжки в полу приседе и полном приседе, прыжки с поворотом, прыжки на одной и обеих ногах на дальность, запрыгивание на предметы различной высоты, прыжки с преодолением препятствий с использованием различных форм сопротивлений и отягощений;

- работа со штангой (жим, тяга) различных весов;

- повторная и интервальная работа выполнения тех или иных координационных действий, технических движений или действий.

Совершенствование специальной быстроты (резкости) — методика развития специальной быстроты у туронистов предусматривает развитие быстроты реакции при выполнении тех или иных движений или действий, защит и передвижений. Быстрота реакции при выполнении тех или иных

движений или действий, защит вырабатывается при выполнении упражнений, при передвижении или на месте, выполняемые:

- акцентированием внимания на выполнение тех или иных движений или действий на быстрый счёт, ритм которого все время меняется или на внезапные сигналы (голосом, хлопками и др.), упражнений с использованием специальных снарядов (лап, груш, чучел, Arqon, Tayoq, Qilich и др.);

- беговыми упражнениями с высокой скоростью на 30, 60, 100 м., с горки, на привязи за велосипедом (104-115 % от максимально доступной туронисту), плаванием 25, 50 м., эстафеты и др.;

- выполнениями тех или иных движений или действий с применением максимальных усилий со сменой темпа, ритма и усилий, сериями, в непрерывной, равномерной и переменной скоростью в пульсовом режиме 150-165 уд/мин (преимущественно аэробный режим);

- упражнений с максимальной интенсивностью с частотой сердечного сокращения (ЧСС) от 165 уд/мин и выше (совершенствование анаэробных механизмов энергообеспечения).

Совершенствование специальной выносливости — специальная выносливость туронистов вырабатывается в систематических тренировочных занятиях с постепенным увеличением сложности, интенсивности упражнений и их темпа, с повышением плотности урока:

- упражнения, для повышения уровня специальной работоспособности за счёт выполнения значительных объемов тех или иных движений или действий, в том числе с повышенной интенсивностью;

- упражнения с различными параметрами рабочей деятельности в равномерном и переменном темпах;

- упражнения с использованием снарядов — мешки, груши, настенные подушки, лапы, чучело и др. специальные снаряды;

- упражнения из ряда видов спорта (лёгкой атлетики, плавания и др.).

Совершенствование ловкости и координации движений:

- выполнения простых или сложных координационных действий с/без использования чучел, Arqon, Tayoq, Qilich и др.;

- выполнения упражнений с использованием набивных мячей, гантель, гирь и др. - подбрасывание и ловля с поворотом и приседанием, из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами), броски и подкидывание одной и двумя ногами (в прыжке) и др.;

- проведения спортивных и подвижных игр (кроме того, эти средства можно использовать для поддержания функциональной готовности, снятия психического напряжения и реабилитации) и др.

Специальные упражнения—упражнения, направленные на увеличение объёма специальной подготовки на специальных тренажёрах (ручных, подвесных, стационарных и др.).

В соответствии со спецификой Турона к обязательным требованиям к развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости относятся:

- умение туронистами свободно выполнять сальто, фляг и др. упражнения, выполняемые в безопорной фазе;
- полное и свободное сидение туронистами в положении поперечного и продольного «шпагата»;
- умение туронистами свободно владеть Arqon, Tayoq и Qilich;
- умение туронистами свободно выполнять различные формы страховки и само страховки;
- иметь туронистами достаточную силу и устойчивую координацию для полноценного выполнения технических движений, действий и приёмов, а также прыжковых упражнений.

## **6. Акробатическая и гимнастическая подготовка**

Акробатическая подготовка туронистов способствует совершенствованию их техники исполнения технических движений, действий и приёмов, присущих техническому арсеналу Турона.

Акробатические прыжки подразделяются на группы, к которым можно отнести:

1. перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперёд, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

2. кувырки– вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперёд и назад; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырки вперёд могут выполняться и прыжком, т. е. с полётом после толчка ногами. С помощью кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки само страховки.

3. перевороты – вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Данная группа включает в себя следующие разновидности: собственно перевороты, для которых характерно наличие фазы полёта (одной или двух); выполняются они вперёд и назад, с разбега и с места; перевороты колесом, характеризующиеся последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полёта; выполняются вперёд, назад и в стороны; перекидки, характеризующиеся медленным равномерным вращением тела с одновременной опорой руками (рукой) без фазы полёта: выполняются с места вперёд и назад из различных исходных положений в различные конечные положения.

4. сальто – наиболее сложные и эффектные акробатические прыжки. Это свободные (безопорные) вращения в воздухе вперёд или в сторону с полным переворачиванием через голову. Некоторые виды сальто

выполняются с поворотами, т. е. с одновременным вращением относительно двух осей: поперечной и продольной.

Акробатическая подготовка:

- помогает туронистам понять, как избежать падения, приводящего к травме;

- приучает туронистов самостоятельно выходить из рискованных ситуаций;

- развивает у туронистов прыгучесть, ориентировку в пространстве, само страховку, координацию движений;

- предотвращает угасание защитного рефлекса.

Элементы акробатики следует выполнять на мягких спортивных матах, что ускоряет процесс обучения и обеспечивает снижение травматизма.

К неотъемлемой вспомогательной части подготовки туронистов также относятся:

- гимнастическая подготовка, способствующая развитию гибкости и подвижности в суставах, развитию специальной силы и др.;

- батутная подготовка, способствующая совершенствованию контроля над телом в безопорной фазе.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед;

- кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед;

- мост из положения лежа на спине, из положения стоя;

- поперечный и продольный полу шпагат, шпагат;

- сальто, фляг, рондад с места, с разбега, с использованием Arqon, Тауоq и Qilich;

- упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;

- волнообразные движения, повороты туловища в поясничном, грудном и шейном отделах;

- круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз и др.

- упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине - висы простые и смешанные, размахивания, подтягивания, соскоки вперед и назад, размахивания и подъем переворотом и др.; на кольцах - размахивания в висе, соскоки из размахивания в висе вперед и назад и др.; прыжки через козла и др.;

Упражнения на батуте:

- простые прыжки;

- прыжки с падением на грудь и на спину;



- прыжки с разворотом на 180<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup>;
- прыжки с выполнением сальто и др.;
- различные прыжки с использованием Arqon, Taуoq и Qilich.

## **7. Хореографическая подготовка**

В Туроне хореографическая подготовка туронистов проводится только для подготовки туронистов к соревнованиям по вольным упражнениям строго в соответствии с требованиями Правил соревнований.

Хореографическая подготовка помогает раскрыть индивидуальность туронистов, развить свободу движений, непосредственность и лёгкость исполнения, обогатить комплекс упражнения, образованного из разнообразных движений и др.

Партерная хореография представляет собой движения, выполненные в положении стоя на коленях, лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги. Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

При хореографической подготовке используется большое количество упражнений, требующих соблюдения следующих правил:

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания. Фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

- дозировка каждого силового упражнения;

- упражнения выполняются с учётом специфики вольных упражнений, присущих Турону;

- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера.

Музыкальная композиция — это плод творческого сотрудничества тренера, хореографа и турониста.

Музыкальная композиция — идеальная форма самовыражения туронистов. Это своеобразный смотр мастерства, силы, и выносливости, ловкости и быстроты, выразительности и артистизма. Это демонстрация

умения подчинять стихию движений характеру и сюжету музыкального произведения.

Творческое выступление турониста в соревнованиях по вольным упражнениям или показательных выступлениях под музыкальное сопровождение способствует сближению Турона с искусством.

Начальной стадией работы над музыкальной композицией является многократное прослушивание ряда музыкальных произведений, расчленение их на фазы и периоды, что позволяет определить очередность фрагментов композиции. В составлении музыкальной композиции можно использовать фрагменты нескольких музыкальных произведений. Паузы, ускорения и замедления темпа музыки должны найти свое отражение в действиях турониста.

При составлении музыкальной композиции необходимо учитывать:

- вид выступления (один, двое, группа, с (без) предметом);
- исполнителя (пол, возраст, внешние данные (грациозность, привлекательность), уровень хореографической подготовленности, темперамент, артистичность, музыкальный слух;
- специальные требования, определяющие специфику музыкальной композиции.

Полностью составленная музыкальная композиция до окончания выступления турониста на соревнованиях или показательных выступлениях не меняется.

## **8. Психологическая подготовка**

К основным средствам психологической подготовка туронистов относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные):

- создание психических внутренних опор — наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у туронистов есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой — действительно повышается уровень специальной подготовленности туронистов;

-рационализация —наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым туронистам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в

условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером туронистам (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию;

-сублимация— представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задач тренировки. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии туронисты с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах;

-деактуализация —искусственное занижение силы партнёра,с которым решаются задачи тренировочного занятия. Различают прямую дезактуализацию, когда туронисту показывают слабые стороны подготовленности партнёра,и косвенную дезактуализацию, когдаподчёркиваются и выделяются его сильные стороны, которые косвенно подтверждаютотносительную «слабость» партнёра. Для применения такого вербального воздействия нужен определённый педагогический такт тренера,чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод поотношению к туронистам со слабойи подвижной нервной системой.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию у туронистов состояния тревожности – признаков соматической и когнитивной тревожности:

- наиболее типичные признаки для соматическая тревожность: ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (хриплый голос); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки;

- признаки когнитивной тревожности которая связана с переработкой информации и решением установленных задач; заметная раздражительность по любому поводу; бессонница; ощущение неполного отдыха после сна; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; любимая музыка не производит никакого впечатления; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; невнимательность и рассеянность.

Психологическая подготовка туронистов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих туронистов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для турониста нагрузок.

Психологическая подготовка призвана мобилизовать турониста для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко отнесена к его возможностям

Упражнения для управления мышечным тонусом — выполнение

высокоэффективной работы возможно только при условии тонкого и точного согласования в работе отдельных мышечных групп, т.е. оптимальном чередовании мышечного напряжения и расслабления. Туронист обязан развивать умение управлять мышечным напряжением. Развить это умение можно только в процессе постоянных систематических тренировок в произвольном расслаблении и напряжении как определённых мышечных групп, так и всех скелетных мышц в целом. На тренировочных занятиях туронист должен постоянно «считывать» информацию, поступающую от мышц. И следить за тем, чтобы не допустить излишней тонической напряжённости мышц, которая нарушает координацию, что мешает быстро осваивать и совершенствовать технику Турона. Для развития способности произвольно изменять уровень мышечного напряжения туронист может использовать различные варианты аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, упражнения идеомоторной тренировки. Использование данных методик должно быть соотнесено со спецификой Турона, так как специально адаптированные методики помогут эффективно и в более короткий срок получить желаемый результат.

### **9. Морально-волевая подготовка**

К волевым качествам, необходимым к развитию у туронистов относятся:

- настойчивость — для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать упражнения с «отягощениями», «сопротивлениями» и различными другими снарядами, продлевать время установленные Правилами соревнований и др.;

- инициативность — для развития инициативности полезно развивать атаки, контратаки, использовать комбинированные выполнения множество технических движений, действий и приёмов (на месте, в передвижении, в положении сидя, лежа, в сочетании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т.д.);

- целеустремлённость — воспитание у туронистов глубокого интереса не только к достижению высоких спортивных результатов, но и к Турону в целом как к искусству;

- выдержка — постоянно вырабатывать у туронистов умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить примеры о том, как выдающиеся мастера, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке;

- уверенность в своих силах — постоянное совершенствование у туронистов техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности;

- самообладание — воспитание у туронистов способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряжённости психики;

- смелость и решительность — доведение до совершенства выполнения технических движений, действий и приёмов (на месте, в передвижении, в положении сидя, лежа, в сочетании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т.д.);

- стойкость — воспитание у туронистов способности выдерживать трудности в ходе занятий (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.).

Систематические занятия выступления в спортивных мероприятиях (соревнованиях и др.) являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у туронистов.

### **10. Рабочий вес**

При спортивной подготовке туронистов необходимо уделять особое внимание их весу (рабочему весу). Рабочий вес турониста — это вес турониста, в котором он может максимально реализовывать свою спортивную подготовленность на соревнованиях, т.е. показать свой наилучший спортивный результат. В соответствии с требованиями Правил соревнований весовые категории определяются для туронистов строго отдельно. Разделение туронистов на весовые категории предназначено для уравнивания возможностей туронистов. Верхняя граница весовой категории туронистов не должна превышать двух значащих цифр после запятой (до сотых), например, «до 50 кг.» — имеется в виду, что 50,00 кг. является нормой, а 50,01 кг. выше границы.

К основным факторам регулирования и сброска веса, набора веса и перехода в более тяжёлую весовую категорию турониста можно отнести:

- обеспечение основного обмена энергетических затрат при различных физических нагрузках и при восстановлении;

- создание правильного режима дня и питания;

- регулирование калорийности и усвояемости пищи;

- обеспечение суточной потребности белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований;

- массаж, самомассаж, самоконтроль.

### **11. Методические указания**

Спортивная подготовка туронистов имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью туронистов и их физическим развитием;

- надёжной основой успеха туронистов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью туронистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки;

- при планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения учебного процесса.

При спортивной подготовке туронистов необходимо учитывать:

- возраст и стаж занятий для достижения туронистами первых больших успехов (выполнение более высоких спортивных разрядов и званий);

- возраст и стаж занятий туронистов для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МС и МСМК);

- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития туронистов;

- основные методические положения многолетней подготовки туронистов;

- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;

- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учётом сенситивных периодов развития физических качеств туронистов;

- минимальный возраст туронистов, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

Особое внимание необходимо уделять подготовке туронисток. Адаптация женского организма к физическим нагрузкам меньше, чем у мужчин, потенциальные возможности развития мышечной силы, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, аэробной и анаэробной производительности и других компонентов выносливости. При подготовке туронисток необходимо учитывать:

- особенности влияния физических нагрузок в различные фазы овариально-менструальных циклов (ОМЦ);

- тренируемость физиологических функций и системы женского организма.

## Часть VI. ОБУЧЕНИЕ

### 1. Место обучения туронистов

Обучение (проведение учебно-тренировочных занятий) туронистов может осуществляться в спортивных сооружениях — это специализированные сооружения крытого или открытого типа, предназначенные для обеспечения проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и спортивно-развлекательных мероприятий, учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов по различным видам спорта, а также для оказания различных услуг населению средствами физической культуры и спорта:

1. **спортивно-зрелищное сооружение** — сооружения, имеющие специальные места для зрителей, представляющих собой трибуны или отдельные ряды при обеспечении нормальной видимости и необходимых условий эвакуации (в помещении — 500 и более; на открытом воздухе — 1500 и более). К ним относятся стадионы, Дворцы спорта, универсальные площадки, велодромы, автомотодромы, лыжные и горнолыжные стадионы и другие спортивные сооружения, имеющие трибуны, скамейки, стулья, места для стояния.

2. **учебно-спортивные сооружения** — сооружения, предназначенные для проведения учебно-тренировочного процесса. К учебно-тренировочным сооружениям относятся спортивные базы школ, высших и средне специальных учебных заведений и иные сооружения, предназначенные или приспособленные для проведения учебно-тренировочных занятий с туронистами.

3. **физкультурно-оздоровительные сооружения** — сооружения, предназначенные для проведения физкультурно-оздоровительных работ и активного отдыха населения. Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется на всех сооружениях, где занятия не требуют специальной подготовки и не представляют опасности для жизни и здоровья занимающихся.

Спортивные сооружения могут быть специально построенные или приспособленные:

1. **специально построенные спортивные сооружения** — сооружения, построенные по специально разработанному архитектурному проекту, согласно установленных норм и требований.

2. **приспособленные спортивные сооружения** — сооружения, построенные при несоблюдении строительных норм по спортсооружениям, которые переоборудованы под спортсооружения.

Спортивные сооружения бывают открытого и крытого типа:

1. **открытые спортивные сооружения** — это сооружения, в которых соревнования и учебно-тренировочные занятия проводятся под открытым небом.

2. **крытые спортивные сооружения** — это сооружения, в которых соревнования и учебно-тренировочные занятия проводятся в крытых залах,

манежах, Дворцах спорта и т.п. Сооружения с навесом, в которых соревнования и учебно-тренировочные занятия проводятся на открытом воздухе, относятся к крытым сооружениям.

Спортивное сооружение состоит из трех элементов: основного сооружения (объекта), вспомогательного сооружения и сооружения для зрителей:

- основное сооружение— сооружение, где непосредственно проходят соревнования и учебно-тренировочные занятия. Объемно-планировочные размеры, покрытия, разметка и оборудование основного сооружения должны отвечать соответствующим нормам и требованиям, правилам соревнований соответствующих видов спорта и действующему табелю спортивного оборудования и инвентаря спортсооружений;

- вспомогательные спортивные сооружения— сооружения, предназначенные для обслуживания занимающихся и участников соревнований. К вспомогательным сооружениям относятся помещения для обслуживания занимающихся, помещения и сооружения инженерно-технических служб, хозяйственные и подсобные, административные, врачебно-медицинские, предназначенные для судей, представителей СМИ, сотрудников органов безопасности (пожарной охраны и милиции);

- сооружения для зрителей— это трибуны (стационарные или трансформируемые), ряды сидений (стульев, скамеек) и места для стояния, и другие помещения для обслуживания (павильоны, фойе, буфеты, кафе, санузлы и т.п.).

Спортсооружение, предназначенное для учебно-тренировочных занятий или физкультурно-оздоровительной работы, может не содержать специально оборудованных мест для зрителей.

Обеспечение спортсооружений спортивным оборудованием и инвентарём проводится в соответствии с номенклатурой и необходимым количеством оборудования, инвентаря и других спортивно-технологических средств, предназначенных для проведения массовых занятий, учебно-тренировочного процесса и соревнований по Турону.

Обучение (проведение учебно-тренировочных занятий) туронистов также может осуществляться в открытой местности различной природной среды, ландшафта, рельефа и др., при этом необходимо уделять особое внимание на безопасность их проведения.

## **2. Общие основы обучения**

Тренеру при обучении туронистов необходимо учитывать:

1. специфику Турона — одними из особенностей в эффективном управлении учебно-тренировочных процессов в Туроне, с учётом его специфики, являются:

- средства Турона не заимствованы из жизненного двигательного опыта человека;

- большинство упражнений связано с тонкой координацией движений и дефицитом времени;



- все действия связаны с опасностью, повышенным темпом, необходимостью часто и быстро переходить от динамических действий к статистическим;

- критерием эффективности деятельности туронистов выступают не количественные показатели (метры, килограммы, секунды), а качественные — сила, ловкость, лёгкость, непринуждённость, красота, точность;

- достижение туронистов мастерства в Туроне основано на высокие развития всех их физических качеств;

- деятельность туронистов связана с пространственными, временными и силовыми параметрами действий.

Отсутствие аналогий в жизненном двигательном опыте создаёт определённые трудности на этапе создания у туронистов представлений об изучаемом техническом движении, координационном или техническом действии. Успешность решения задачи зависит от профессиональной эрудиции тренера.

Достижение мастерства в Туроне немислимо без развития физических и морально-волевых качеств. Обилие задач диктует необходимость одновременного решения ряда их в одном упражнении. Так, например, упражнения для развития силы можно проводить в скоростном режиме с многократным повторением (совершенствование скоростно-силовой выносливости).

Тренер наряду со знанием техники технических движений, координационных и технических действий, закономерностей формирования двигательных навыков должен разбираться в вопросах хореографии, классического и характерного танца.

2. мотивацию к спортивной деятельности — отношения туронистов к спортивной деятельности обусловлено теми или иными мотивами. К числу наиболее распространённых мотивов относится стремление к успеху, славе, популярности, а также получения за свои победы и достижения наград, стипендий, улучшения бытовых условий и др.

Тренер, формируя положительные мотивы, связанные с совершенствованием спортивного мастерства, стремится укреплять общественную основу — коллективизм, патриотизм и др.

3. принципы спортивной тренировки — Тренировка в Туроне это основная форма подготовки туронистов к высшим спортивным достижениям. Спортивная тренировка строится в единстве с системой соревнований и дополняется факторами, оптимизирующими её эффективность. В их числе распорядок дня, организованный на основе учёта требований спортивной деятельности, гигиена и режим питания, методы восстановления и реабилитации, средства самовоспитания.

Конкретизация принципов обучения и воспитания позволяет выделить в качестве первостепенных следующие положения:

- направленность к высшим достижениям — стремление к максимуму, к высшим спортивным результатам является главной движущей силой

спорта. Такая установка формируется и поощряется системой организации спортивной деятельности (награждение, присвоение званий, публикация достижений в прессе);

- углублённая специализация — обязательное условие достижения высоких спортивных результатов. Принципы её распространяются в Туроне на выбор (подготовка отдельно к выступлениям по вольным упражнениям или поединку, или как многоборца) и целенаправленное использование средств подготовки;

- единство общей и специальной подготовки — прогресс в Туроне возможен лишь при условии непрерывного роста функциональных возможностей организма туронистов, постоянного расширения и совершенствования навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры. Уровень развития физических качеств должен быть подчинён требованиям целесообразной техники, т.е. излишняя увлечённость силовыми упражнениями могут задержать освоения упражнений, требующих гибкость и т.п.;

- непрерывность тренировочного процесса — реализация данного положения характеризуется следующим: тренировочный процесс, направленный на совершенствование в избранном виде длится непрерывно в течение многих лет; средства всех тренировочных занятий взаимосвязаны с положительным развитием навыков и разносторонним функциональным совершенствованием; частота занятий подчинена требованиям роста работоспособности и обеспечения восстановления.

- повышение нагрузки — условием увеличения нагрузок является строгое соблюдение принципов систематичности, доступности и индивидуализации. Для прочного закрепления двигательных стереотипов, повышению стабильности навыков при неблагоприятных условиях проводятся занятия на фоне частичного не довосстановления работоспособности. Такие занятия воспитывают специальную выносливость, причём эффект достигается не только за счёт постепенного, но резкого увеличения нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса — т.е. закономерность повторяемости, кругооборот отдельных упражнений, занятий, циклов. Цикличность подразделяется на недельные (микроциклы), месячные (мезоциклы) и полугодовые, годовые (макроциклы). Идею цикличности подчёркивает деление макроциклов на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

4. средства и методы спортивной тренировки— Все физические упражнения, используемые в Туроне можно разделить на:

- основные упражнения — к числу основных относятся упражнения направленные на развитие быстроты, ловкости, гибкости, технические движения и действия, а также координационные действия, с изучения которых начинается базовая подготовка туронистов;

- специально-подготовительные упражнения — упражнения имеющие сходство с основными по форме и характеру деятельности туронистов. Они

призваны наряду с развитием специальных качеств способствовать освоению соединений технических движений, координационных и технических действий. К их числу следует причислять и упражнения, направленные на формирование собственного стиля, воспитания выразительности и артистичности, а также на приобретение специальных навыков;

- обще подготовительные упражнения — упражнения направленные на развитие и совершенствование качеств, определяющих эффективность деятельности туронистов. Поскольку успех деятельности туронистов не может быть достигнут на основе преимущественного развития одного из физических качеств, круг обще подготовительных упражнений в Туроне достаточно широк.

В целом Турон предъявляет повышенные требования к уровню развития всех физических качеств.

5. факторы достижения спортивного мастерства — Спортивная деятельность в Туроне изобилует трудностями, преодоление которых требует от туронистов проявления волевых усилий. Трудности возникают в связи с утомлением в результате многократного повторения технических движений, действий и приёмов, исправлением ошибок, почти неизбежных в столь сложной деятельности, необходимостью концентрировать и переключать внимание, преодолевать страх, болевые ощущения, неблагоприятное эмоциональное состояние.

В Туроне одним из важных факторов достижения спортивного мастерства являются волевые усилия, крайне разнообразны по своему характеру и интенсивности:

- при напряжении внимания — успех туронистов во многом зависит от умения концентрировать внимание на правильном выполнении технических движений, действий или приёмов и способность быстро переключать внимание с одного вида на другое при последовательном их выполнении;

- преодоления астенических эмоциональных реакций — боязни, неуверенности, растерянности, нерешительности;

- необходимость преодолеть утомление — нежелание работать, заторможенности, мышечной инертности;

- соблюдение определённого режима. Успешность решения этой задачи находится в прямой зависимости от увлечённости туронистов.

Занятия Туроном является отличной школой совершенствования волевых качеств, таких как:

- целеустремлённость — углубление теоретических знаний, продуманное перспективное планирование с учётом индивидуальных возможностей каждого турониста, знание конкретных задач на каждом тренировочном занятии и оценка их реализации, стимулирование творческой активности туронистов;

- дисциплинированность — это умение подчинять своё поведение целесообразным требованиям, принципу, долгу. Главным условием

воспитания дисциплинированности является строгое соблюдение режима тренировки и быта, подчинение установленным правилам;

- инициативность — это способность к самостоятельной постановке и реализации задач;

- решительность — это способность приступить к трудным или сопряжённому с опасностью (мнимой или реальной) действию, исход которого не вполне ясен;

- стойкость — это способность неуклонно добиваться намеченной цели, преодолевая на пути различного рода препятствия.

Для воспитания волевых качеств в учебно-тренировочном процессе целесообразно:

- разнообразить условия проведения занятий (в различных залах, на открытой местности, при различной погоде, при отвлекающих звуковых и световых раздражителях);

- выполнять технические движения, действия или приёмы на стадии утомления, дополнительно вводить более сложные и многократно повторять их;

- проводить занятия в присутствии гостей, зрителей и совместные тренировки с туронистами других групп;

- усложнять выполнения технических движений, действий и приёмов;

- проводить турниры, тренировочные соревнования и др.

6. основные задачи обучения и тренировки;

7. применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки;

8. методы обучения, воспитания и тренировки;

9. этапы и методы обучения;

10. этапы становления двигательного навыка;

11. положительный перенос навыка при обучении и методика предупреждения отрицательного переноса навыка;

12. последовательность обучения.

Эффект обучения туронистов во многом зависит от организации занятий, которые проводятся в форме уроков (учебных, тренировочных и учебно-тренировочных), контрольных тренировок, соревнований и самостоятельных занятий.

Учебно-тренировочные занятия (урок) как основная форма организации учебного процесса:

- схема и содержание занятий (уроков) для различных групп, занимающихся;

- общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока);

- разновидности уроков;

- организация и проведение занятий.

В связи с тем, что в Туроне используются арсенал разных по своему назначению и направлению технических движений, действий, приёмов и

др. поэтапное их изучение имеет важное значение в подготовке турониста. Общее направление в обучении туронистов можно подразделить:

- на первый этап — информационное обеспечение туронистов общему технико-техническому арсеналу;

- на второй этап — обучение туронистов правильности выполнения техники в отдельности каждого технического движения, координационного и технического действия;

- на третий этап — подготовка туронистов к соревновательной деятельности.

В некоторых случаях для последовательности в процессе обучения турониста целесообразно применять «секторно-анатомическую» классификацию элементов движений по фигуре человека, к которой относятся:

- верхний сектор — голова, шея;

- средний сектор — туловище, руки;

- нижний сектор — тазобедренный сустав, ноги;

- движения на себя — извне к телу;

- движения от себя — от тела во вне;

- движения внутрь — извне к середине, или к противоположной стороне тела;

- движения наружу — от середины, или от противоположной стороны тела во вне;

- движения и действия правой стороны — т.е. выполненные правой рукой, ногой или одновременно обеими;

- движения и действия левой стороной — т.е. выполненные левой рукой, ногой или одновременно обеими.

Успех обучения и уровень мастерства при выполнении технических движений, координационных и технических действий во многом определяются знанием туронистов основ техники Турона.

Спортивная техника обычно рассматривается как наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата. Хорошая техника обеспечивает высокое качество выполнения тех или иных действий на основе экономичности энергетических затрат.

Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движений, что позволяет туронисту наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности. Кроме того, совершенная техника обуславливает высокую надёжность выполнения тех или иных действий, особенно в сложных условиях.

Спортивная техника индивидуальна. Каждый туронист отличается своим «почерком». Но, не смотря на различия в деталях техники разных туронистов, существуют общие для всех основы.

К совершенствованию отдельных элементов выполнения технических движений, действий или приёмов относятся:

- исходная позиция;

- начало выполнения;
- основной момент выполнения;
- выход после завершения.

В процессе обучения туронистов необходимо:

- уделять особое внимание – на правильность выполнения техники каждого движения, действия и приёма; на выполнения точности, скорости и амплитуды движений; на техническую подготовку в прыжковых упражнениях; на технику падения, как из опорной, так и с безопорной фаз тела; на развитие высокой устойчивости тела; на развитие координации движений; на силовую подготовку; на совершенствование вестибулярного аппарата и др.;

- проводить обучение выполнения туронистами технических действий, приемов и др. в раздельности руками, ногами с последующим переходом их комбинационного выполнения руками и ногами;

- проводить учебно-тренировочные занятия в первой зоне работы для отработки техники отдельных движений, действий, приёмов и др., а также в целях увеличения объёма действий с их использованием в комбинационных вариантах и укрепления изученных навыков у туронистов;

- при изучении более сложно-координационного технического движения или действия необходимо обращать внимание на специальную физическую подготовку туронистов, которая является базовой основой для выполнения данного движения или действия;

- при обучении объяснять туронистам, что не бывает неправильных стоек или положений тела, и что из любой стойки или положения тела можно выполнить то или иное техническое действие, приём и т.д.;

- при обучении туронистов стойкам уделять основное внимание высокой устойчивости, перемещениям центра тяжести, правильности распределение веса тела (на равномерное распределение веса тела на всю опорную часть, на одну опору полностью, или большей частью на одну из опор — 70-30%). Также независимо от видов стоек особое внимание уделять отработке туронистами быстроты изменения положения тела, рук и ног;

- при обучении основное внимание уделять отработке туронистами технике выполнения в отдельности каждого действия, приёма и др. входящих в группу тех или иных технических движений, действий или приёмов;

- уделять внимание, на обучение туронистов атакующим и контратакующим техническим действиям, и приёмам с использованием специальной униформы – при захвате униформы соперником; намеренно дав захватить соперником униформу и др.;

- уделять внимание, на обучение туронистов использованию ими рабочей зоны площадки выступления – по секторное; у штрафной зоны; с учётом перемещения судьи на площадке;

- уделять внимание, на выполнения в отдельности каждого действия, приёма и их комбинированные формы по «секторно-анатомической» классификацию фигуры человека: верхний сектор (голова, шея); средний сектор (туловище, руки); нижний сектор (тазобедренный сустав, ноги).

#### Примерная классификация видов обучения:

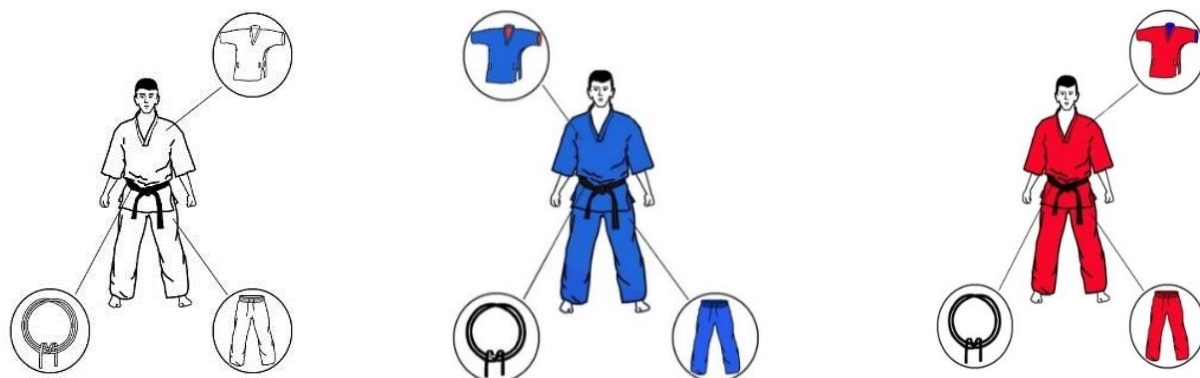
№	Виды обучения	Действия тренера и турониста
1	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Туронист слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчленённый учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль турониста. Туронист усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает, туронист формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Туронист осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровой	Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельный	Туронист находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Факторы, ограничивающие нагрузку в процессе тренировочных занятий:

- функциональные особенности организма туронистов в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Туронисты, в период их обучения, должны быть строго в общепринятой спортивной одежде и обуви или в специальной универсальной спортивной форме (униформе) Турона «Yaxtak» только белого, синего или красного цвета:



### 3. Структура тренировочных занятий

Структура тренировки представляет собой определённый порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предлагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определённое взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объёма и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности туронистов, доведение до них стоящих задач плана тренировки, общей (или) специальной разминки;

- основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному

снижению нагрузки, проведению комплексных восстанавливающих упражнений и заданий. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определённые условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на турониста, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д., внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства турониста – восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Туронист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся соревнования, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже прошли;



- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определённое соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерное для турониста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.д.);

- структурой тренировки и системой чётко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать туронистам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Именно в соответствии со сроками главных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются её объем, интенсивность, содержание и т.п.;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности турониста.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объёму и интенсивности;  
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности – за счёт каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углублённая специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

Структура тренировочного занятия устанавливается в зависимости от этапа, периода и задач подготовки (переходной, подготовительный, соревновательный) туронистов.

#### **4. Общие основы проведения учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочный процесс в Туроне с правильной постановкой организации их проведения способствует не только повышению мастерства туронистов, но также влияет и на их результат во время выступлений на соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия с туронистами необходимо проводить с учётом:

- соотношения работы, выполняемой в различных частях занятия: период вработывания, охватывает - 20-30% общего объёма работ,

устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35 %;

- планирования основных и дополнительных занятий. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создаётся благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач учебно-тренировочного процесса;

- применения различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности туронистов, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных туронистов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда туронистам приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке;

- зон динамики развития работоспособности: зону пред рабочими сдвигами (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности.

Тренировочный процесс может состоять из следующих видов занятий:

- регулярных групповых практических тренировочных занятий;
- тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий;
- теоретических занятий, в том числе лекций, мастерклассов и семинаров;
- участия в тренировочных сборах;
- участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях;
- участия в спортивных соревнованиях;
- медицинских и восстановительных мероприятий;
- методической подготовки, в том числе судейской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;

- сдачизачётови нормативов.

Методы выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий:

- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

## **5. Совершенствование техники**

К основным направлениям занятий по совершенствованию техники туронистов относятся:

- совершенствование техники координационных действий (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения) без/с использованием Arqon, Tayoqi Qilich;
- совершенствование техники стоек и положений тела без/с использованием Arqon, Tayoqi Qilich;
- совершенствование техники технических движений и перемещений без/с использованием Arqon, Tayoqi Qilich;
- совершенствование техники Zarba и Usul;
- совершенствование техники стоик, передвижений, страховки и само страховки.

К основным методам совершенствования техники Турона относятся:

- анализ и показ компонентов техники, отдельных частей упражнений и упражнений в целом техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений без/с использованием Arqon, Tayoqi Qilich;
- анализ и показ компонентов техники, отдельных частей упражнений и упражнений в целом техники Zarba и Usul с использованием различных режимов работы;
- совершенствование техники выполнения различных форм страховки и само страховки. Объяснение и разучивание специальных и общеразвивающих упражнений, используемых в процесс обучения, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости;
- использование: с учётом индивидуальных особенностей туронистов, методов расчленённого и целостного изучения техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений без/с использованием Arqon, Tayoq, Qilich, Zarba, Usul, страховки и само страховки; повторного метода специальных упражнений в серии тренировочных занятий при решении различных технических и тактических задач; метода упражнений для характеристики учёта объёма и интенсивности в тренировочных занятиях;

- проведение тренировочных занятий: по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, ловкости и координации движений; имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) туронистов; с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного времени в процессе тренировок; с подбором упражнений с учётом индивидуальных особенностей туронистов; с применениями общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств; комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учётом индивидуальных особенностей туронистов; с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств; по определению тренировочной нагрузки в занятии по хронограмме и пульсовой кривой.

В целях достижения туронистами высоких спортивных результатов необходимо постоянно:

1. **совершенствовать технику стоек и положений тела** — в целях укрепления и развития мышц, являющиеся основой техники стоек и положений тела необходимо выполнение различных общеразвивающих и специальных упражнений:

- стоя на месте (в сиде, лежа и др.);
- в различных передвижениях (шагом, лёгким бегом и др.);
- в прыжках и др.

Ряд упражнений следует выполнять в различных направлениях:

- вперёд;
- снизу-вверх;
- вбок;
- сзади, круговое и др.

Упражнения следует подбирать для укрепления и развития мышц:

- для различных стоек на ногах (высоких; средних; низких; на одной точке опоры);
- для различных стоек на руках (на двух руках, на одной руке);
- для комбинированных стоек (стоек на нескольких точках опоры, т.е. упоры на голове и руках, на руках и ногах, на одной руке и ногах и т.п.);
- для различных положений тела.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений необходимо учитывать пол, возраст, вес и физическую подготовленность туронистов.

2. **совершенствовать технику передвижений и перемещений** — постоянное совершенствование техники различных видов и способов передвижения и перемещения является гарантией стабильности подготовки туронистов и их выступлений на соревнованиях.

Для совершенствования передвижений используются различные упражнения, которые должны выполняться на ногах (прямых,

полусогнутых, согнутых), на руках и комбинированные (руками и ногами) и все передвижения туронистов должны выполняться:

- вперёд;
- назад;
- в бок;

по прямой линии или с использованием круговых (полукруговых) движений.

Для совершенствования перемещений должны подбираться различные упражнения, в которых перемещения туронистов должны выполняться в положении сидя и лежа.

**3. совершенствовать технику движений частей тела**— технико-тактический арсенал в Туроне основывается на разнообразных движениях частей тела турониста. Основные виды движений частей тела – движения головы, рук и ног, которые могут быть выполнены из любого положения тела, в том числе как из опорной, так и безопорной фазах тела. Движение головы относятся к ограниченным движениям и выполняются в направлении вперёд, назад, в бок и круговые. Самыми много объёмными движениями являются движения рук и ног. Движения рук (ног) могут начинаться из любого произвольного положения, при этом положение кистей рук (стопы ног) могут быть произвольными и изменяются в зависимости от цели действия. Движения могут выполняться как каждой рукой (ногой) в отдельности, так и одновременно двумя руками (ногами). Два и более движения могут выполняться как двумя руками (ногами) одновременно, так и последовательностью движений одной руки (ноги). Также движения могут выполняться одновременно руками и ногами. Движения рук или ног, а также в комбинации между собой, могут выполняться в обхвате (замке) между собой. При выполнении движения руки (ноги) могут быть прямыми, согнутыми (полусогнутыми). К отдельным движениям можно отнести движения, выполненные локтем (коленом). Траектория движения рук (ног) могут быть прямолинейными, круговыми (полукруговыми), на себя (от себя). Движения рук (ног) могут выполняться как разгибательно-сгибательные движения, которые могут быть выполнены как из опорного, так и из безопорного положения тела. К ограниченным движениям рук (ног) относятся движения, выполняемые ими за спиной, а к специфическим движениям - выполненные из сидячего или лежачего положения, а также движения ног выполненных из стойки (упора) на руках. Технические движения частей тела могут выполняться раздельно каждая в отдельности или в комбинационных связках.

**4. совершенствовать технику работы с *Arqon*, *Tayoq* и *Qilich***— основным предназначением спортивных инвентарей при их использовании являются повышение координации, ловкости, гибкости, внимания, быстроты реакции, самоконтроля и др. качеств у туронистов. В целях качественной отработки тех или иных технических движений со спортивными инвентарями процесс обучения туронистов необходимо разделить на несколько этапов:

1 этап — с начала изучение проводить стоя на месте и по мере овладения навыками владения работы с инвентарём постепенно переходить их овладение в движении, при этом необходимо уделять внимание на правильность выполнения техники каждого движения каждой рукой и двумя руками;

2 этап — увеличение объёма движений с использованием ног, с подбросом и ловлей, выполнение в разных плоскостях тела, в разных положения и стойках, с выполнением сложных координационных движений в безопорной фазе и др.;

3 этап — совершенствование навыков и подготовка к соревновательной деятельности, при этом необходимо уделять внимание на точность, скорость и амплитуду выполнения движений.

Для совершенствования техники владения Arqon, Tayoq и Qilich целесообразно проводить раздельное обучение:

- способы работы одной кистью;
- способы работы двумя кистями;
- способы зажима одной рукой (ногой);
- способы зажима двумя руками (ногами);
- способы комбинированных зажимов руками и ногами, и др.

Обучение овладению Arqon, Tayoq и Qilich проводятся:

- техника изучения перехватов (с одной руки в другую, с зажима ногами на руки и др.);
- техника изучения подбросов вверх (руками, ногами) и захватов.

Овладения работы с Arqon, Tayoq и Qilich проводятся:

- изучение техники владения с разных положений и стоек;
- изучение техники владения в передвижении (перемещении);
- изучение техники владения с использованием прыжков (в безопорной фазе);
- изучение техники владения с выполнением координационных действий;
- изучение техники владения одновременно двумя одноимёнными (разноимёнными) предметами.

Одним из наиболее важных направлений в обучении жонглированию Arqon, Tayoq и Qilich является изучение траектории движения:

- прямолинейное движение;
- круговое движение;
- движения сложной конфигурации.

**5. совершенствовать технику балансирования**— выполнения координационных действий возможно благодаря совместному приложению внешних и внутренних сил. Внешние относительно тела силы обусловлены действием опоры, снарядов, партнёров и т.д., а внутренние силы возникают при взаимодействии частей тела и изменяют их движения.

Внешние относительно тела силы:

- сила тяжести — это мера притяжения к Земле;

- вес тела — это мера его воздействия в покое на опору вследствие притяжения Земли;

- сила инерции тела — сила, возникающая при его ускорении. Она направлена в сторону, противоположную ускорению и приложена к источнику ускоряющей силы (опоре, к другому партнёру). Если сила инерции при опоре направлена вниз, то она складывается со статистическим весом, и сила действия на опору увеличивается. Когда сила инерции при опоре направлена вверх, сила действия на опору уменьшается;

- реакция опоры — сила противодействия весу тела (статистическому и динамическому), равная ему, направленная противоположно и приложенная к опорным звеньям (стопа, кисти);

- сила упругой деформации — это мера противодействия деформирующей силе. Например, туронист давит на инвентарь, в ней возникают упругие силы. При восстановлении формы инвентаря эти силы направлены на исполнителя, и он выпрыгивает выше, чем с жёсткой опоры (пола, батута и др.).

Внутренние относительно тела силы различают две группы внутренних сил:

- силы мышечной активности;

- пассивные механические силы, которые обычно называют силами пассивного воздействия. Пассивные силы не только замедляют движения, но и мешают управлять ими. Однако по мере совершенствования техники они могут помогать управлению движениями, делая их устойчивыми. Сила мышц служит источником энергии движения, сохраняет необходимые позы, управляет движением.

Сохранение положения тела зависит от позы (взаимного расположения звеньев тела), его ориентации в пространстве и отношения к опоре. Для сохранения положения тела нужно закрепить звенья в суставах, не допуская, чтобы внешние силы изменили его ориентацию в пространстве и местоположение (т.е. исключить повороты и перемещения), а также его связь с опорой. Основу сохранения положения тела составляют законы уравнивания сил. При сохранении положения к телу турониста приложены: силы тяги мышц, силы тяжести его тела, реакции опоры и др.

Вид равновесия определяется действием силы тяжести при самых незначительных отклонениях в положении тела. Существуют устойчивое равновесие (сила тяжести всегда возвращает тело в прежнее положение) и ограниченно устойчивое (сила тяжести возвращает тело в прежнее положение только при отклонении в определённых границах). Степень устойчивости турониста (в разных положениях) характеризуется его статистическими (способностью сопротивляться нарушению устойчивости в определённых направлениях) и динамическими показателями (способностью восстанавливать положение).

Величина зоны сохранения положения зависит от физических сил турониста, его технической подготовленности и эмоционального состояния, и индивидуально очень различны. Вместе с ростом силы и приобретением навыков балансирования зона сохранения положения, площадь эффективной опоры и зона восстановления увеличиваются.

При выполнении балансирований могут быть выделены три вида действий:

- подготовительные действия, направленные на создание наиболее выгодных условий для выполнения стоек, мостов и др., и сводятся к принятию удобного исходного положения;

- основные действия, направленные на выполнение элемента выхода на стойку, опускание в мост или шпагат;

- завершающее действие, направленное на удержание сохранения положения.

В процессе учебно-тренировочных занятий при подготовке туронистов используется технико-тактического арсенала Турона, состоящего из:

**б. совершенствовать технику вращений**— вращения выполняются индивидуально как на жёсткой опоре (пол), так и с применением инвентаря (мостик, трамплин, батут) или с помощью партнёра. Все вращения осуществляются в результате взаимодействия активных мышечных усилий с опорой. Но отдельные движения (повороты вокруг вертикальной оси) можно выполнить только тягой мышц, без участия внешних сил, и как правило не имеют закреплённых осей.

Для выполнения кувырков, вращение тела в безопорной фазе и др. необходимо начальное вращение, которое туронист получает при отталкивании. Скорость начального вращения увеличивается благодаря группировке, сгибанию или прогибанию. От направления и силы толчка, положения тела турониста в момент перехода зависит траектория и количество вращательного движения.

Вращение турониста во время отталкивания создаётся парой сил. Если при отталкивании туронист действует на опору в одну сторону, то его тело получает ускорение в противоположном направлении. Поэтому реакция опоры (как противодействие давлению опоры) характеризует направление отталкивания. Когда направление отталкивания проходит через центр тела, усилия направлены только на взлёт и вращения не будет. Если направление отталкивания пройдёт впереди центра тела, туронист получит импульс вращения назад. Когда же направление отталкивания пройдёт сзади центра тела, то тело начнётся вращаться вперёд. Чем дальше от центра тела проходит направление отталкивания, тем больше вращательный момент и тем меньше высота будет достигнута в полете (темповое вращение тела в безопорной фазе и др.). И наоборот, чем ближе к центру тела проходит направление отталкивания, тем меньше вращательный момент и соответственно больше высота полёта (затяжное вращение тела в безопорной фазе и др.).



Туронист также получает дополнительное вращение — от накапливания движений отдельными частями тела во время толчка (руками, туловищем), благодаря переходу поступательного движения разбега во вращательное при торможении опорной части туловища, кроме того, при соединении нескольких прыжков вращение передаётся от одного прыжка к другому.

**7. совершенствовать спортивно-технические композиции и комплексы**— спортивно-технические композиции и комплексы:

- выполняются индивидуально, где последовательность движений турониста представляет собой согласованные движения руками и ногами в сочетании с движениями других частей тела, выполняемые в заданном темпе;

- выполняются в групповом исполнении в которых последовательность поз, движений, координационных действий выполняются туронистами синхронно и при сохраняющемся пространственном их расположении или последовательность поз, движений, координационных действий выполняются туронистами в произвольной форме.

Спортивно-технические композиции и комплексы могут выполняться:

- с (без) предметом;

- с (без) музыкальным (ритмовым) сопровождением.

При составлении спортивно-технических композиций и комплексов могут использоваться специальные спортивные инвентари:

- гибкие – Arqon и др.;

- жёсткие – Tauoq и Qilich;

- комбинированные – Tauoq-Arqon и др.

Весь технический арсенал Турона используется в вольных упражнениях и показательных выступлениях в форме составления в произвольной форме спортивно-технических композиций и комплексов, состоящих из имитации всех форм и видов Zarba и Usul в различных стойках и положениях тела:

- стоя на месте;

- в передвижениях и перемещениях;

- в прыжках;

- в сочетании с различными вращениями тела как в опорной, так и в безопорной фазе.

Решению задач подготовки туронистов к вольным упражнениям и показательным выступлениям направлено на обогащение туронистов широким набором технических движений и координационных действий.

По мере овладения основами технических движений и координационных действий необходимо увеличивать объем средств и методов использования широкого технико-тактического арсенала (как простых, так и комбинированных), направленных на многогранность составления комплексов.

Составления спортивно-технических композиций и комплексов для вольных упражнений и показательных выступлений само собой должно быть творческим процессом для туронистов. Необходимо выработать у туронистов устойчивое владение комплексом технических движений и координационных действий.

Чтобы композиция или комплекс были доведены до своего логического завершения, их подготовку можно разделить:

- на этап предварительной подготовки;
- на этап постановки композиции;
- на этап совершенствования композиции.

Каждая из этих этапов решают свои установленные задачи, способствующие подготовке композиций или комплекса на более высоком уровне мастерства.

Построения спортивно-технической композиции или комплекса:

- произвольное, т.е. технические движения и координационные действия выполняются в любой комбинации и любой последовательности;
- в общую композицию или комплекса могут быть включены выполнения установленной обязательной программы.

При составлении спортивно-технической композиции или комплекса необходимо учитывать:

- вид выступления (один, двое, группа, с (без) предметом);
- исполнителя (пол, возраст, внешние данные — рост, вес и др.), уровень общей и специальной подготовленности;
- требования к трудности упражнений;
- требования к максимальному использованию зоны площадки и учёт специфики упражнений, определяющих размещение турониста (ов);
- рациональную последовательность движений.

В этапе предварительной подготовки закладываются основы мастерства турониста, и основное внимание уделяется:

- развитию физических качеств и функциональной подготовке;
- технической подготовке (освоения большего количества разнообразных технических движений и координационных действий);
- психологической подготовке (выдержке, самообладанию, сохранению высокого уровня эффективности и деятельности в экстремальных условиях);
- хореографической подготовке, направленной на повышение исполнительского мастерства (выразительности, двигательной культуре и т.д.);
- музыкальной подготовке (развитию слуха, воспитанию чувства ритма и т.д.).

В этапе постановки композиции основное внимание уделяется работе над частями композиции или комплекса, где отрабатываются её части — вступление, развитие, финал, а также их стыковке (вступление-развитие, развитие-финал).

Этап совершенствования композиции или комплекса является завершающей частью всей подготовительной работы, т.е. совершенствование и укрепление композиции или комплекса. Когда вся композиция или комплекса освоены, следует неоднократно повторять их на каждой тренировке для вживания в образ, совершенствования выразительности и выработки специальной выносливости. Наряду с выполнением композиции или комплекса целиком отдельно продолжается шлифовка фрагментов.

При изучении техники владения Arqon, Tayoq и Qilich проводится раздельное обучение:

- способы работы одной рукой (ногой);
- способы работы двумя руками (ногами);
- способы зажима одной рукой (ногой);
- способы зажима двумя руками (ногами);
- способы комбинированных зажимов руками и ногами.

Обучение овладению Arqon, Tayoq и Qilich проводятся:

- техника изучения перехватов (с одной руки в другую, с зажима ногами на руки и др.);
- техника изучения подбросов вверх (руками, ногами) и захватов.

Овладения работы с Arqon, Tayoq и Qilich проводятся:

- изучение техники владения с разных положений и стоек;
- изучение техники владения в передвижении (перемещении);
- изучение техники владения с использованием прыжков (в безопорной фазе);
- изучение техники владения с выполнением координационных действий;
- изучение техники владения одновременно двумя одноимёнными (разноимёнными) предметами.

Одним из наиболее важных направлений в обучении туронистов жонглированию Arqon, Tayoq и Qilich является изучение траектории движения:

- прямолинейное движение;
- круговое движение;
- движения сложной конфигурации.

**8. совершенствовать манеры выступления туронистов в вольных упражнениях и показательных выступлениях**— технико-тактический арсенал Турона направлен на обогащение туронистов широким набором технических движений и координационных действий, используемый для решения задач подготовки туронистов к вольным упражнениям и показательным выступлениям.

Выступление туронистов по вольным упражнениям и показательным выступлениям во многом обусловлено:

- от времени выполнения общей композиции или комплекса;
- от выполнения композиции или комплекса с (без) музыкальным (ритмовым) сопровождением;

- от индивидуального или группового выступления туронистов;
- от максимального использования рабочей зоны площадки.

Манера выступления туронистов по вольным упражнениям и показательным выступлениям зависит от устойчивости, сложности, скорости, чистоте, амплитуде, разнообразию, ритму и эстетичности выполнения технических движений и координационных действий композиции или комплекса.

**9. совершенствовать манеры выступления туронистов в поединках**— технико-тактический арсенал Турона используется в поединках как атакующие (контратакующие) и защитные действия при различных ситуациях, возникающих во время выступления туронистов.

Технико-тактический арсенал атакующих или защитных действий зависит от расстояния между двумя туронистами, т.е. дистанции:

- ближняя дистанция – т.е. выполнения технических движений, действий или приёма проходят непосредственно в плотном соприкосновении тел двух туронистов;
- средняя дистанция – т.е. выполнение технических движений или действий турониста могут соприкоснуться с телом соперника;
- дальняя дистанция – т.е. выполнение технических движений и действий двух туронистов не соприкасаются друг с другом.

Технико-тактический арсенал атакующих или защитных действий могут выполняться:

- выполнением в отдельности того или иного технического действия или приёма;
- выполнением в комплексном сочетании из нескольких технических действий и приёмов.

В поединках идёт непрерывный процесс испытания технико-тактического арсенала туронистов, приводящий к поиску и реализации мер его усиления, освоению наиболее эффективных средств, подготовке к выступлению с различными соперниками.

Задачами, направленными на совершенствование мастерства туронистов можно отнести:

- совершенствование координационных и технических движений, действий и приёмов с использованием всех уровней анатомического сектора;
- изучение атак, защит и контратак;
- освоение новых координационных и технических передвижений, действий и приёмов;
- улучшение качественных характеристик выполнения координационных и технических движений, действий и приёмов, таких, как амплитуда и координация движений, точность и мощность выполнения и др.;
- освоение отдельных действий атаки, защиты и контратаки, введение их в арсенал;

- достижение определённого соотношения между объёмами применения атак (простых, комбинированных), их тактических разновидностей по моментам взаимодействия с соперником, средств противодействия атакам (контратак и защит) или ответам;

- увеличение или уменьшение объёма использования подготавливающих действий, изменение соотношения между их разновидностями;

- увеличение или уменьшение общей продолжительности выступления;

- совершенствование определённых специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций, свойств внимания, памяти, мышления;

- совершенствование физических качеств — силы, быстроты выполнения технических действий, приёмов и передвижений, ловкости — улучшение координации движений при неожиданных ситуациях, возникающих при выступлении, гибкости — увеличения амплитуды движения, выносливости — сохранения технических норм движений на фоне усталости;

- совершенствование специализированных тактических умений, выраженных в адекватном выборе и применении различных средств в определённых ситуациях;

- освоение выступлений с использованием различных дистанций, положений, моделей выступлений с соперником (позиционное или манёврнное, скоротечное или выжидательное, наступательное или оборонительное);

- освоение подготавливающих действий с использованием средств разведки, маскировки, вызова, преднамеренных действий, направленных на поединок с ожидаемым соперником;

- совершенствование атак в определённые секторы, изменение соотношения объёма атак по секторам;

- совершенствование поведения туронистов во время выступления;

- освоение средств и методов саморегуляции, вариантов специализированной разминки.

Решение в ходе многолетней спортивной деятельности задач разносторонней подготовленности и максимального воплощения в технико-тактическом арсенале и тактике Турона индивидуальных спортивных способностей имеет значительные особенности. Для каждого турониста решение столь разнохарактерных задач требует индивидуализации учебно-тренировочных занятий и различных по объёму и характеру усилий. На разных этапах подготовки освоение широкого арсенала средств атаки, защиты и контратаки превалирует над индивидуализацией деятельности. По мере овладения основами координационных и технических действий и приёмов, выявления индивидуальных склонностей туронистов увеличивается объём средств и

методов, направленных на индивидуализацию технико-тактического оснащения и формирования стиля выступления туронистов.

При высокой активности турониста во время выступления совершенствуется широкий арсенал как простых, так и комбинированных атак, и контратак.

Росту эффективности атакующих действий служат освоения:

- варьирования координационных и технических движений, действий и приёмов;

- быстроты выполнения;

- направленности в разные секторы;

- навыков вызова соперников на применение контратаки с целью их отражения или опережения в контртемпе;

- средств разведки защитных намерений соперников;

- маневрирования и маскировки для внезапного применения атак.

Для применения контратак, делается упор на освоение максимально широкого круга тактических разновидностей контратак со сближением и отступлением в различные секторы. Сюда входят контратаки с выигрышем темпа, с уклонением, контратаки, выполняемые на стартовую фазу атак и на последующих стадиях развития ситуации во время выступления. Параллельно расширяется круг средств для маскировки контратак использованием манёвра. При совершенствовании технико-тактического арсенала туронистов, к контратакам:

- обязательно его оснащение атаками на подготовку, преднамеренными конкретными и обобщающими защитами, которые тактически и психологически близки к контратакам;

- освоение моделей ведения манёвренных и выжидательных ситуаций.

К применению защит и контратак осваиваются в широком диапазоне защиты обусловленные, с выбором, с переключением. Сопутствующими средствами являются вызовы нападений в определённые секторы, вызовы со сближением, действия по завоеванию всей рабочей зоны площадки. Применение подготавливающих атак позволяет маскировать подготовку защит и контратак. Однако наиболее важно использование подготавливающих контратак, разнообразных положений и стоек, вынуждающих соперников к применению простых атак, атак ограниченной направленности, контратак в определённый сектор, которые легче предотвратить, чем контратаковать. Необходимо постоянно совершенствовать комбинации защит, атаки с задачей переключения к контрзащите и контратаке, ответные атаки всех тактических разновидностей. Особое значение имеет расширение объёма вариантов контратак, завершаемых в разные секторы.

Важным направлением является обучение навыкам ведения как позиционного, так и манёвренного выступления при дальней, средней и ближней дистанциях. Определённые реагирования оказывают существенное влияние на технико-тактическое оснащение и манеру выступления:

- действия, основанные на проявлении простой двигательной реакции, наиболее применимы при манёвренных и выжидательных позициях на дальней дистанции с преимущественным использованием подготовок без угрозы безопасности соперника. Такие действия как правило первого намерения и выполняются они с предельной быстротой. Освоения взаимосвязанных средств, их успешное чередование становятся неожиданными для соперников;

- действия, основанные на проявлениях дипломных реагирований, где легко применяются средства в широком круге ситуаций со значительным использованием разнообразных подготавливающих действий. Умение действовать в условиях взаимоисключающего выбора создаёт возможность успешного выступления в неожиданных ситуациях, позволяет вступить в схватки со сравнительно небольшим объёмом тактической информации о намерениях соперников и вести выступление не только на дальней, но ближней дистанции. Освоение подготавливающих простых атак, контратак создаёт благоприятные условия для результативного применения атак и контратак в открывающийся сектор, защит и контратак с выбором;

- действия, основанные на дифференцированных реакций с переключением на другие действия по ходу их выполнения, характерны высокая двигательная активность, форсирование действий соперника. Ведение подобных манер выступления, носящих преимущественно наступательный и скоротечный характер, требует хорошей технической подготовленности, уверенного владения контрзащитами и контратаками, освоения много темповых движений и действий, ближнего дистанционного выступления.

Для скоротечного выступления обязательно обучение турониста умению вести выступление, сближаясь с соперником и применяя защиты с контратаками. В арсенале подготавливающих действий наибольшее применение получают действия с угрозой безопасности соперника, позволяющие достичь тактического контакта с соперником, ускорить ход выступления, а средства маскировки уступают вызовам.

Для ведения длительного выступления необходимо выработать у турониста устойчивое владение комплексом оборонительных средств. Важно научить его:

- умению чередовать манёвр и позиционные формы построения выступления на дальней дистанции;

- проявлению высокой бдительности в ближнем дистанционном выступлении, а также при малом объёме подготовок;

- использованию различных движений в целях вызова атаки со стороны соперника в определённый сектор и отвлечения его внимания от намерений атаковать или контратаковать;

- обязательному овладению тактическим разнообразиям защиты.

К наиболее типичным действиям вызывающие нарушения балансирования (равновесия) при захватах можно отнести:

- рывки;

- толчки;
- сгибания;
- заведения;
- повороты;
- приподнимания и др.

К основным действиям, вызывающим нарушения равновесия при захвате (обхвате) туронистов относятся:

- вытягивание тела — действия турониста направленные на приподнятие веса соперника, т.е. на его носки (рывком на себя-вверх);
- перетягивание тела — действия турониста направленные на перемещение веса соперника на одну ногу (сделав шаг правой (левой) ногой вправо (влево) — назад, перетянуть соперника вперёд, или соперника, находящегося в правой (левой) стойке, резко потянуть влево (вправо) — на себя, переместив вес его тела на правую (левую) ногу;
- осаживание тела — действия турониста направленные на смещение веса соперника ниже к его опоре или на одну опору (оттолкнув соперника от себя, осадите на две пятки, или соперника, стоящего на правой (левой) стойке, толкнуть вправо (влево) — назад, перенося его вес на ногу, стоящую сзади;
- заведения тела — действия турониста направленные на перемещение веса соперника по направленному движению (потянуть соперника левой (правой) рукой за правый (левый) рукав, одновременно отшагнув левой (правой) ногой назад-влево (вправо);
- повороты тела — действия турониста направленные на разворот тела соперника вокруг своей оси (захват левой (правой) рукой за правый (левый) рукав, а правой (левой) снизу за плечо соперника и резко потянуть его за правую (левую) руку вперёд.

Необходимо постоянно обучать туронистов навыкам позиционного и манёвренного движения и действия при дальней, средней и ближней дистанциях.

Решению задач подготовленности туронистов к выступлению с соперниками различного стиля, ускорению процесса обогащения туронистов соответствующим опытом служит опробование широкого набора средств, в особенности их тактических разновидностей, составляющих основу подготовки. Направленность этой работы состоит в том, чтобы при возникновении во время выступлений разнообразных ситуаций туронист смог точно оценить их тактическую сущность и манеру выступления соперником, преднамеренно выбрать и выполнить адекватное действие.

Результат выступления туронистов в соревнованиях по поединкам во многом обусловлено:

- от времени выступления турониста;
- от максимального использования туронистом технического арсенала

Турона;



- от максимального использования индивидуальных качеств туронистов;

- от максимального использования туронистом рабочей зоны площадки.

## **6. Совершенствование тактики**

На совершенствование тактической подготовки туронистов влияют три фактора:

- личные возможности;

- возможности соперников;

- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Совершенствование тактической подготовки:

- ознакомление с тактическими вариантами передвижения на площадке во время выступления в вольных упражнениях (индивидуальном и групповом выступлении) и поединку (по отношению к сопернику и судье и др.);

- овладение двумя и более тактическими вариантами выступления в вольных упражнениях (индивидуальном и групповом выступлении) и поединку (ведения боя на ближней, средней и дальней дистанциях и др.);

- овладение различными тактическими приёмами распределения скоростных режимов и др.;

- изучение связи между условиями и тактикой выступления и др.

## **7. Методические указания**

В процессе обучения приобъединении и в одну группу туронистов, разных по уровню готовности, разница в уровнях спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Обучение любому движению, действию, приёму, стойке и др. без/с использованием Arqon, Taуoq и Qilich, начинается с создания представления о нем. Эта задача должна продолжаться на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности его исполнения применяются:

- поэтапное совершенствование техники и тактики;

- работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники);
- совершенствование выполнения технических движений или действий при смене скоростей;
- работа в облегчённом режиме для отработки технических и тактических вариантов;
- работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.);
- работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения), применяется также при переходе на скоростные выполнения технических движений или действий;
- командные выполнения технических движений как правило, в соревновательном периоде при и после комплектования командного состава, но может применяться и для улучшения аспектов технической подготовки.

Целесообразно осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий:

- по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, координации движений;
- имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) туронистов;
- с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного времени в процессе тренировок;
- с подбором упражнений с учётом индивидуальных особенностей туронистов;
- с применениями общеразвивающих упражнений для дальнейшего развития необходимых физических качеств;
- комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учётом индивидуальных особенностей туронистов;
- с использованием специального инвентаря, тренажёрных устройств;
- по определению тренировочной нагрузки в занятии по хронограмме и пульсовой кривой.

Специальные тренировочные устройства и тренажёры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности туронистов;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину утомления, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе и интервалы отдыха между упражнениями.

## **Часть VII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

### **1. Общее понятие**

Спортивная травма — получение туронистом потрясения или физического повреждения той или иной части тела в следствие неправильного выполнения самим туронистом технического движения, действия, приёма или столкновения с партнёром, или воздействия силы технического действия, выполненного партнёром, или собственного неловкого движения (действия), в результате чего ему оказывается медицинская помощь.

### **2. Причины травматизма и меры его предупреждения**

Причинами возникновения у туронистов спортивной травмы могут быть:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий.

Частными причинами спортивных травм являются:

- форсирование подготовки туронистов;
- чрезмерная нагрузка;
- неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующей тренировке;
- недооценка систематической и регулярной работы над техникой;
- включение в тренировку упражнений, к которым туронист не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К спортивным травмам могут привести:

- проведения тренировок без тренера;
- неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;
- неорганизованные переходы или хождения;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьёзного отношения к занятиям;

- неправильное расположение спортивного инвентаря и оборудования в зале;

- использование неисправного инвентаря;

- неблагоприятные климатические условия (чрезмерно повышенная или низкая температура);

- излишне яркое освещение или недостаточность света.

Для профилактики спортивного травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Активное систематическое укрепления суставов, связок, развитие мускулатуры путём многократного выполнения самых разнообразных, но адекватных по характеру движений предохраняют турониста от многих травм.

Особое внимание надо уделять развитию всех групп мышц, а также укреплению плечевых, лучезапястных, голеностопных, локтевых и коленных суставов.

Для предотвращения получения спортивных травм на соревнованиях по поединку необходимо использование туронистами индивидуальных специальных средств защиты:

- специального спортивного шлема открытой или закрытой формы;

- специального спортивного жилета, прикрывающего туловище турониста;

- специальных спортивных перчаток, прикрывающих только тыльную сторону кистей и не сжимающие свободного движения пальцев рук;

- специальных спортивных сапожек, прикрывающих  $\frac{1}{2}$  или  $\frac{1}{4}$  часть голени;

- специального загубника — специальное защитное средство для десен и зубов;

- специального пахового бандажа — защитное средство специального изготовления, одевается строго под шаровары.

Тренер должен:

- проводить тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закреплении оборудования;

- при проведении тренировочного процесса обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности занятий;

- контролировать приход туронистов на место проведения тренировок и их ухода после окончания учебных занятий.

В местах проведения занятий, для оказания первой доврачебной помощи:

- должен работать медицинский персонал;

- должны присутствовать аптечка и средствами оказания первой помощи

### **3. Страховка и помощь**

Для предотвращения спортивной травмы немаловажную роль играет самостраховка, т.е. умение турониста самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении координационного или технического движения, действия или приёма. Способы самостраховки нужно изучать и доводить до совершенствования.

Страховка и помощь не только комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, но и неотъемлемая часть методики обучения турониста.

К основным требованиям к страховке и помощи относятся:

- знание тренера техники и особенности выполнения координационных или технических движений, действий или приёмов, также выбор места для страховки, чтобы в наиболее трудные и опасные моменты иметь возможность помочь туронисту;

- учёт морально-волевых качеств и физические возможности. Тренер должен знать, как подбодрить нерешительного, предупредить возможное «передумывание», компенсировать недостатки в технике и физическим развитием;

- создание максимальных условий для мягкого приземления при занятиях с женскими и детскими группами;

- остановка восклицанием выполнения технического движения, координационного или технического действия при возникновении опасности командой «Stop» (международная словесная команда остановки всех действий, используемая в Туроне);

- при выполнении координационного или технического движения, действия или приёма каждому туронисту определить конкретное самостоятельное задание;

- создание постоянных пар (групп) туронистов для поочерёдного страхования друг друга. В результате страховки на каждом занятии туронисты отлично изучают особенности исполнения и поведения своего партнёра, что способствует эффекту обучения.

Тренер (страхующий) должен всегда быть готовым предотвратить падение или травму при неудачном выполнении того или иного координационного или технического движения, действия или приёма.

При обучении помощь тренера направлена на быстрейшем освоении новых или сложных координационных и технических движений, действий или приёмов.

Немаловажную роль играет и самостраховка, т.е. умение турониста самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении координационного или технического движения, действия или приёма. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

### **4. Обучение приёмам помощи, страховки и самостраховки**

Страховка, помощь, самостраховка — это достаточно сложные двигательные действия, обучение которым нужно вести в логической

последовательности, одновременно с изучением координационных или технических движений, действий или приёмов в течении всей спортивной деятельности.

Обучая страховке и помощи, тренер подробно объясняет форму его выполнения и демонстрирует его. Затем туронисты несколько раз подряд проводят его сами в присутствии тренера, готового прийти на помощь.

Особое внимание следует уделить обучению взаимной помощи и страховке. Взаимное обучение должно стать нормой проведения каждого занятия. Оно повышает плотность урока, облегчает деятельность тренера и дает ему возможность управлять ходом тренировки, а туронистам помогает быстрее осваивать технику выполнения координационных или технических движений, действий или приёмов и приобретать инструктивные навыки. Туронист, осуществляющий страховку, приобретает уверенность лишь при многократных повторениях приёмов страховки на разных туронистах.

Для овладения приёмами самостраховки изучаются различные способы падений (перекатами, кувырками и др.). Способы падений нужно изучать и доводить до совершенствования. Падения изучаются в медленном темпе с места, затем с шага и прыжка и после с более сложных вариантов выполнения (с возвышенности, резкого сбивания и др.).

## **5. Оказание помощи при спортивных травмах**

Тренер при получении спортивной травмы туронистом должен оказать ему первую помощь и при необходимости госпитализировать.

Оказания первой доврачебной медицинской помощи при спортивных травмах:

1. Ушиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи, вследствие быстрого и кратковременного травмирующего действия. При ушибе разрушается часть подкожно-жирового слоя с мелкими лимфатическими и кровеносными сосудами и происходит кровоизлияние в ткани.

Симптомы:

- припухлость;
- кровоподтёк;
- боль.

Первая помощь — расположить повреждённую часть тела на каком-либо возвышении и охладить болезненный участок (холодная вода, лёд, холодный металл, хлорэтил). При значительном кровоизлиянии (опухоли) нужно наложить на ушибленную область умеренную давящую повязку. Некоторое время следует избегать движений в области повреждения, которые могут увеличить кровоизлияние;

2. Растяжения и разрывы связок и мышц — повреждения, возникшие в результате силы растягивающей ткани (мышцы и связки).

Симптомы:

- боль;

- припухлость;
- кровоподтёк и нарушение функций.

Первая помощь — расположить повреждённые конечности на каком-либо возвышении и охлаждение места повреждения. Наложить тугую слегка давящую повязку, ограничивающую движения в области повреждения;

3. Переломы костей — частичное или полное нарушение целостности кости, вызванное быстродействующей силой. Не зависимо от того, повреждена ли кожа на месте перелома, переломы делятся на открытые и закрытые.

Симптомы:

- боль и хруст в момент повреждения;
- ограничение или полная неподвижность повреждённой конечности;
- припухлость в области перелома, кровоподтёк, изменение конфигурации по оси конечности, укорочение её, неестественная подвижность на протяжении кости.

Первая помощь — очень осторожное обследование повреждённого участка. При закрытых переломах следует ограничить движения в области перелома при помощи шины, таким образом, чтобы сделать невозможным движения в выше и в ниже расположенном суставах. При открытых переломах сначала накладывают на рану стерильную повязку, обеспечивая надлежащую иммобилизацию области перелома, потом аккуратно накладывают шины, не задевая повреждённую поверхность. При переломе позвоночника пострадавшего следует положить на живот или на спину и под поясницу положить свёрнутое одеяло и т.п., но ни в коем случае нельзя укладывать его на бок. При переломе и вывихе 5-6-го шейных позвонков необходимо обеспечить неподвижность шейной части позвоночника и фиксацию головы при помощи проволочной шины, которая накладывается со спины. Транспортировать пострадавшего имеют право только врачи;

4. Вывих — смещение суставных концов костей, сопровождающееся обычно разрывом суставной капсулы. Если суставные поверхности теряют соприкосновение друг с другом происходит полный вывих. Чаще всего вывих происходит в шаровидных и блоковидных суставах.

Симптомы:

- боль, почти полная неподвижность в суставах, неестественное положение конечности в суставе и фиксированное положение конечности в таком неправильном положении;
- в области самого сустава опухоль и кровоизлияние;
- потерпевший оберегает конечности, не даёт её трогать и сам поддерживает её.

Первая помощь заключается в обеспечении полной неподвижности повреждённой конечности. Для этого на сустав накладывается фиксирующая повязка и сверху шина (лучше проволочная);

5. Потрясение — состояние временной потери координации движений, т.е. когда туронист частично может контролировать свои действия или временной потери сознания, т.е. когда туронист на определённый промежуток времени не в состоянии контролировать свои действия.

Симптомы:

-если туронист прикасается к голове любой частью своего тела.

-туронист беспомощен или находится в полубессознательном состоянии.

Первая помощь — создание полного покоя туронисту, получившему потрясение и обеспечить около него больше свободного пространства.

6. Ссадины — нарушение целостности кожи в результате трения. Первая помощь заключается в обеспечении предотвращения загрязнения повреждённого места (стерильная повязка, стерильный вазелин, обработка перекисью водорода).

В случае получения туронистом спортивной травмы, не зависимо от его желания, тренер в первую очередь должен руководствоваться основным принципом — защитить турониста.

Туронисты, получившие травму, могут быть допущены к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.

Любая травма, полученная туронистами, в обязательном порядке должна быть зафиксирована в их персональных медицинских картах и спортивных паспортах.

## **6. Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия**

Причинами заболеваний служат нарушение врачебных требований и гигиенических условий. Медицинский контроль осуществляют специальными медицинскими учреждениями. Тем не менее, наблюдение за состоянием здоровья — первостепенная обязанность тренера. Туронистов не прошедших медицинского осмотра нельзя допускать к тренировкам, а тем более к соревнованиям.

Необходимо всегда вести самую серьёзную борьбу с курением, употреблением алкоголя, применением допинговых и наркотических средств, разъяснять важность соблюдения режима тренировки, питания и отдыха.

При получении спортивной травмы следует прекратить занятия до полного выздоровления. Однако в этих случаях (по обстоятельствам) рекомендуется посещать тренировки и выполнять посильные упражнения, наблюдать за тренировками других туронистов и помогать им.

Немаловажное значение для укрепления здоровья и роста спортивного мастерства имеет самоконтроль. Его данные (утомление, настроение, самочувствие, вес, пульс и др.) позволяют туронисту и тренеру регулировать количество, объём и интенсивность занятий. О резком снижении веса, усталости, недомогании и других признаках болезни или перетренированности туронист должен сообщить тренеру для изменения плана занятий.



Скрытое переутомление или начальную форму заболевания можно обнаружить по следующим признакам:

- ухудшения качества выполнения упражнений;
- снижения внимания, потеря интереса, вялость;
- нарушение координации;
- страх перед выполнением сложных координационных или технических движений, действий или приёмов и др.

Освещение, температура, влажность воздуха и вентиляция зала должны соответствовать правилам санитарного обслуживания мест спортивных занятий. В зале необходимо поддерживать чистоту и порядок, иметь аптечку первой помощи. Спортивная форма туронистов всегда должна быть чистой.

## **7. Лечебные, реабилитационные и восстановительные мероприятия**

Лечебные, реабилитационные и восстановительные мероприятия осуществляется по восстановлению здоровья туронистов получивших травму во время учебно-тренировочных занятий или участия в соревнованиях на основании официального медицинского заключения.

## **8. Методические указания**

В процессе обучения приобъединении и в одну группу туронистов, разных по уровню готовности, разница в уровнях спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Для обеспечения безопасности туронистов во время учебно-тренировочных занятий и выступления на соревнованиях необходимо использовать специальное оборудование и инвентарь, а также специальные средства защиты, отвечающие государственным и международным стандартам.

В целях предотвращения нежелательных травм не рекомендуется допускать на участие в соревнованиях неподготовленных, слабо подготовленных и/или недостаточно подготовленных туронистов.

# **Часть VIII. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

## **1. Педагогический контроль**

Целью педагогического контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности туронистов на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной

и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

В подготовке туронистов выделяется три формы педагогического контроля:

- оперативный — оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакции на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение туронистов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

- текущий — текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов;

- этапный — этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки (периодами, этапами макроцикла) и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности туронистов.

Текущий контроль тренировочного процесса рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При анализе тренировочных нагрузок интенсивность тренировочного задания контролируется и определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности тренировочных нагрузок.

#### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок:

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10с	уд./мин
Максимальная	30 и<	180 и<
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Значения ЧСС в преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы и тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения:

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

Примерные формы педагогических обследований:

1. Этапные комплексные обследования (ЭКО) — задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала туронистов на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации туронистов.

Примерная программа ЭКО:

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

2. Текущие обследования (ТО) — задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности. Примерная программа ТО:

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
2	Психологическая	Оценка психоэмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видео и фото анализ технической подготовленности

3. Оценка соревновательной деятельности (ОСД) — задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности туронистов, их технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео и фотоматериала.

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической и технической подготовленности:

№	Выполнение нормативов	Методика оценки
По общей физической подготовке		
1	Бег на 30, 100 и 3000 м	Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух туронистов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2	Жим штанги от груди	Из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.
По специальной физической подготовке		
3	Сальто вперед, назад	Выполняется с места — количество раз в течение 10 сек.
4	Фляг, (рондад)	Выполняется с места — количество раз в течение 10 сек.

5	Шпагат поперечный (продольный), на правой (левой) ноге	Сид на шпагаты в течение 1 минута – не должна быть изменено положение шпагата.
По специальной технической подготовке		
6	Выполнение Zarba	
-	рукой:	Количество ударов по мешку за 8 сек. и 3 мин. Удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).
-	ногой:	Количество ударов двумя ногами по специальному ручному тренажёру в движение в течение 1 минуты.
7	Выполнение Usul:	
-	в форме бросков	Количество бросков 30 кг. чучелав течение 30 сек.
-	в форме приёма направленного на смещение центра тяжести, изменения положения тела	Выполнение количество приёмов за 1 мин. при помощи партнёра.
-	в форме приёмы против использования веса и скорости направленного движения	Выполнение количество приёмов за 1 мин. при помощи партнёра.
-	в форме сложно-координационного элемента	Выполнение элемента прикладной акробатики - количество раз течение 30 сек. при помощи партнёра.
-	в форме O'gritma	Выполнение количество приёмов в течение 30 сек. с использованием чучела. После каждого выполненного приёма проводится повторное его выполнение.
-	в форме Vo'gma	Выполнение количество приёмов за 1 мин. при помощи партнёра.
8	Выполнение тех. комплекса:	
-	с Qilich	Вращения в течение 30 сек в разных плоскостях кистями одной руки с перехватом кисти другой руки без остановки.
-	с Tayoq	
-	с Arqon	

Для оценки адаптации туронистов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте, и может быть выполнена тренером перед каждым учебно-тренировочным занятием. Процедура тестирования начинается с измерения у турониста ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха ( $P_1$ ), в положении сидя. Затем туронист выполняет 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс ( $P_2$ ) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя ( $P_3$ ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$ .

Оценка адаптации организма туронистов к предыдущей принятой тренировочной нагрузке:

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

## **2. Медицинское обследование**

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения туронистов. В начале и в конце учебного года все туронисты проходят углублённое медицинское обследование (УМО). Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

К основным целям УМО относятся:

- всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния туронистов;
- назначение туронистам необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий;
- устанавливать исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности туронистов;
- выявлять динамику состояния основных систем организма туронистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок;
- выдача заключения – здоров; практически здоров; занятия спортом противопоказаны.

## **3. Методические указания**

По итогам педагогического и медицинского контроля тренер:

- может принять решение о временном отстранении от учебно-тренировочных занятий турониста;
- должен внести соответствующие корректировки в план подготовки туронистов.

# **Часть IX. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

## **1. Педагогические средства восстановления**

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающего восстановление работоспособности у туронистов относятся:

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

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

## 2. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объёма средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма у туронистов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- использование фармакологических средств;
- все виды массажа;
- душ тёплый (успокаивающий) при  $t = 36-38^{\circ}$  продолжительностью 12-15 мин.;
- баня и сауна 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная при  $t = 80-90^{\circ}$ .

Примерная схема использования водных процедур, массажа и сауны в недельном цикле тренировки:

Дни недели	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Плавание 20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин
Пятница	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Плавание 25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Сауна	

## Примерный план восстановительных средств и мероприятий:

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: тёплый душ, горячий душ, контрастный душ, тёплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание, термальные источники. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния и согласно календаря спортивных мероприятий.

	кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка и др. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции, аэризация, ультрафиолетовое облучение	
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фито препараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> <li>13. Энзимы.</li> </ol> <p>Примериспользования фармакологических средств:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Оротат-калия</b> – эффективен при развитии выносливости и используется в период наибольших нагрузок (рекомендуется в день по 0,5-1,0 гр.);</li> <li>2. <b>Инозин</b> – применяется при длительной работе с оротат-калием для увеличения % мышечной массы, запасов гликогена в тканях и повышает общую работоспособность (доза в день 0,4гр.);</li> <li>3. <b>МАП</b> – заменяет инозин (рекомендуется 2 раза в день вместе с оротат-калием);</li> <li>4. <b>Глютаминовая кислота</b> – ускоряет восстановление работоспособности после тяжёлых нагрузок и препятствует развитию отрицательных сдвигов со стороны миокарда (рекомендуется по 0,5 гр. в день перед соревнованиями и больших тренировках);</li> <li>5. <b>Галаскарбин</b> – повышает приспособляемость к большим физическим нагрузкам, обеспечивает экономное расходование гликогена, способствует ускорению процессов восстановления после больших нагрузок (рекомендуется по 1,0 гр. 3 раза в день по 2 таблетки за 1 час до еды);</li> <li>6. <b>Эсенцеале-форте</b> – ускоряет восстановление работоспособности печени после тяжёлых нагрузок и препятствует развитию отрицательных сдвигов в печени.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	Раз в неделю

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определённые требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

### 3. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для турониста промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

#### **4. Методические указания**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем — локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения у туронистов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

## **Часть X. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Значение теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка туронистов призвана сформировать у них теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития Турона в Узбекистане и на международной спортивной арене, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

Главной задачей теоретической подготовки туронистов является:



- совершенствование и увеличения у туронистов объёма знаний в области Турона;

- научить туронистов осмысливать и анализировать действия как свои, так и своего партнёра, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним;

- воспитание морально-волевых качеств туронистов, научить их уделять внимание самоконтролю и анализу за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья;

- научить туронистов выполнять все требования тренера, подчинять свои интересы общественным, болеть душой за честь коллектива;

- воспитать у туронистов правильное и уважительное отношение к товарищам по команде, к соперникам, к тренерам, к судьям, к зрителям и др.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед в момент проведения учебно-тренировочного процесса. Она органически связана с технико-тактической, физической, психологической и волевой подготовкой туронистов как элемент практических знаний.

## **2. Общие основы теории**

Введение в специализацию:

- Турон как национальный вид спорта Узбекистана;

- место Турона в системе физического воспитания.

История развития Турона:

- зарождение Турона как вида спорта;

- развитие Турона в Узбекистане и на международной арене;

- роль средств массовой информации в деле пропаганды и развития Турона;

- успехи туронистов Узбекистана на международной арене;

- Федерация Турона Узбекистана, её цели и задачи.

Характеристика Турона:

- направления видов Турона;

- отличительные формы направлений видов Турона.

Значение классификации в терминологии в процессе обучения, тренировки и при написании учебно-методических пособий по Турону.

Классификация:

- действий, движений, приёмов, стоек, передвижений, дистанций;

- возрастных групп, весовых категорий, спортивных разрядов и др.

Терминология:

- требования к терминологии;

- принципы образования терминов;

- основные термины в Туроне (отечественная и международная терминология).

## **3. Общие основы техники и тактики**

Техника:

- общая характеристика техники координационных действий (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения) без/с использованием Arqon, Tayoq и Qilich;
- общая характеристика техники стоек и положений тела без/с использованием Arqon, Tayoq и Qilich;
- общая характеристика техники технических движений и перемещений без/с использованием Arqon, Tayoq и Qilich;
- общая характеристика техники Zarba и Usul;
- значение технической подготовленности в повышении спортивного мастерства:
  - физиологический и биомеханический анализ техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, приёмов;
  - последовательность обучения выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, приёмов, страховки и само страховки;
  - примеры образцового выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, приёмов.

#### Средства и методы технической подготовки:

- характерные признаки обучения технике выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, приёмов, а также страховки и само страховки (без/с использованием специального инвентаря);
- влияние уровня развития физических качеств на выбор средств технической подготовки стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, приёмов, а также страховки и само страховки (без/с использованием специального инвентаря);
- анализ и методика совершенствования техники стоек, передвижений, страховок и само страховок, основных упражнений координационных действий и технических движений, действий, приёмов (без/с использованием специального инвентаря).

#### Тактика:

- основные средства тактики;
- особенности тактики в Туроне;
- тактическое искусство;
- задачи тактической подготовки;
- взаимосвязь тактической и технической подготовленности;
- связь тактического мастерства с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств;
- решение задач тактической подготовки на учебно-тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.

#### Средства и методы тактической подготовки:

- пути повышения тактического мастерства;
- влияние технического мастерства на тактическую подготовленность;

- влияние различных режимов работы на повышение тактической подготовленности.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка:

- основные средства и методы развития двигательных навыков;
- использование упражнений из других видов спорта как средство общей физической подготовки;
- упражнения общего назначения (с использованием гимнастических снарядов, груш, чучел, сопротивлений и отягощений, со штангой и др.).

Специальная физическая подготовка:

- средства и методы специальной физической подготовки;
- роль индивидуальных особенностей туронистов при отборе и применении средств для развития специальных качеств;
- принципы сочетания основных и вспомогательных упражнений.

#### **5. Планирование спортивной тренировки**

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Планирование тренировки:

- перспективное (на несколько лет);
- текущее (на один год);
- оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю).

Основные формы документов планирования спортивной тренировки. Планирование участия в соревнованиях. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования:

- формы планирования (учебный план, учебная программа, график учебного процесса, рабочий план, расписание занятий, конспект занятий);
- графическое изображение тренировочной нагрузки на неделю, на месяц, на год.

Построение годичного тренировочного цикла:

- методика составления годичного плана работы в секции Турона;
- методика составления годового плана подготовки туронистов;
- составление месячных и недельных планов индивидуальной тренировки;
- учёт календарного плана соревнований при разработке годового плана подготовки туронистов.

Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки туронистов:

- особенности планирования тренировочных микроциклов в зависимости от календаря соревнований, периода тренировки и подготовки туронистов;

- основные тенденции планирования нагрузки для туронистов различного уровня подготовленности.

Документация планирования учебно-тренировочной работы:

- и годовых программ подготовки туронистов, конспекты уроков;
- методический разбор ведения журнала учёта работы секции;
- учёт подготовки и оформления спортивных разрядов и судейства;
- ведение специального спортивного дневника турониста.

Значение дневника самоконтроля турониста в планировании.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий по Турону.

## **6. Общие основы методики тренировки**

Основные средства и методика спортивной тренировки:

- общие основы тренировки в Туроне;
- основные физические средства и методы спортивной тренировки в Туроне;

- принципы спортивной тренировки;
- методика тренировки туронистов различных разрядов;
- методика воспитательной работы в процессе тренировок и соревнований.

Тренировочная нагрузка:

- понятие об объёме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок;

- планирование тренировки (перспективное, оперативное, текущее);

- объём и интенсивность тренировочной нагрузки, определение их оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки;

- определение переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям;

- удельный вес основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности туронистов, периода, этапа и задач тренировки;

- разминка общая и специальная (их значение, методика подбора упражнений, учёт индивидуальных особенностей туронистов);

- количество и характер упражнений, порядок их выполнения на занятиях;

- интервалы отдыха;

- особенности разминки;

- понятие о спортивной форме.

Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Техника безопасности в Туроне.

## 7. Физиологические и гигиенические основы

Влияние занятий Туроном на развитие и совершенствование физических, физиологических и психофизиологических качеств у туронистов, на укрепление его здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

(костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие). Сведения о кровообращении (значение крови, сердца и сосудов). Дыхание и газообмен (лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма). Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Влияние физических упражнений на организм туронистов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Режим дня.

Питание – понятие о калорийности и усвояемости пищи, режим питания. Назначение и роль белков, углеводов и жиров, минеральных солей и витаминов. Суточная потребность белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в зависимости от объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и соревнований.

Массаж и самомассаж.

Травмы и их предупреждение.

Контроль и самоконтроль.

Весовой режим турониста:

- понятие о рабочем весе;
- переход в лёгкую или тяжёлую весовую категорию.
- зависимость веса от режима дня, питания, тренировки и восстановительных мероприятий.
- методы прибавления веса (повышение калорийности питания, развитие мышечной массы тела).
- методы снижения веса (тренировка, ограничение жидкости, уменьшение питания, парная, баня, массаж и др.).
- весовой режим в период соревнований и после них.

Понятие о гигиене:

- гигиена жилищ и места занятий;
- гигиена одежды, обуви;
- закаливание и др.

## **8. Самоконтроль**

Самоконтроль турониста;

- дневник самоконтроля;
- понятие от тренировки, утомлении и перетренировке;
- меры предупреждения переутомления;
- объективные данные самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление);
- субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение).

## **9. Обеспечение безопасности**

Обеспечение безопасности в Туроне:

- соблюдение правил по предотвращению травм при проведении учебно-тренировочных занятий;
- значение спортивного инвентаря в предотвращении травм;
- страховка, само страховка;
- рекомендации по допуску туронистов на участие в соревнованиях направленные на предотвращение травм.

## **10. Научно-исследовательская работа**

Роль науки в развитии Турона. Состояние разработок научных исследований на современном этапе развития Турона. Значение научных исследований в использовании их в практике работы тренеров.

## **11. Место проведения занятий, оборудование и инвентарь**

Место проведения занятий — создание правильного представления о помещениях для занятий Туроном, к требованиям, предъявляемым к месту занятий, оформлению мест занятий, ремонту инвентаря и их хранению. Инвентарь и оборудование, используемое во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Понятие об эксплуатации материального имущества.

## **12. Спортивная форма**

Единая специальная спортивная форма и её элементы. Значение и роль использования специальной спортивной формы в учебно-тренировочных занятиях и в соревнованиях.

Понятие об эксплуатации спортивной формы.

## **13. Спортивный отбор**

Постановка проблемы и теоретические основы отбора. Принципы и критерии отбора. Классификация и эффективность отбора. Прогнозирование на основе стабильности показателей и наследственных влияний. Этапы отбора.

#### **14. Общие представления о допингах**

Допинг, это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения вреда здоровью турониста и морального ущерба обществу.

Запрещённые вещества и методы можно разделить на:

- запрещённые вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды;
- запрещённые методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

#### **15. Общие основы методики обучения**

Обучение и воспитание как единый процесс тренировки:

- основные задачи обучения и тренировки;
- применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки;
- методы обучения, воспитания и тренировки;
- этапы и методы обучения;
- этапы становления двигательного навыка;
- положительный перенос навыка при обучении и методика предупреждения отрицательного переноса навыка;
- последовательность обучения.

Урок как основная форма организации учебного процесса:

- схема и содержание занятий (уроков) для различных групп, занимающихся;
- общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока);
- разновидности уроков;
- организация и проведение занятий.

Методы обучения Турону:

- понятие о технике стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий и приёмов, а также страховки и само страховки;
- создание правильного представления о технике выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, приёмов, а также страховки и само страховки (без/с использованием специального инвентаря);
- методический разбор последовательности обучения выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических

движений, действий, приёмов, а также страховки и само страховки (без/с использованием специального инвентаря);

- методика составления конспектов урока по обучению технике основных упражнений и планов конспектов урока;
- методика составления планов лекций, бесед, семинарских и методических занятий.

## **16. Сборные команды**

При разъяснении туронистам о роли и значении сборных команд необходимо уделить особое внимание на объяснение им:

- об основных целях и задачах формирования сборных команд;
- о статусе сборных команд во всех возрастных категориях и по половой принадлежности туронистов;
- об условиях и требованиях к формированию и утверждению сборных команд и их резерва;
- об условиях и требованиях к включению туронистов в сборные команды и их резерв (взрослой, молодёжной (юниорской), юношеской, детской возрастных категорий, а также ветеранов спорта);
- об условиях и требованиях к включению в сборные команды тренеров, и иных лиц в административный и обслуживающий персонал сорных команд и др.

Также необходимо разъяснить туронистам, что не допускается зачисление в сборные команды и их резерв туронистов и тренеров, не отвечающих одному из следующих требований:

- не являющихся гражданами Республики Узбекистан (для национальных сборных команд);
- не числящихся в Федерации Турон Узбекистана и физкультурно-спортивных организациях;
- не имеющих медицинский допуск к занятиям спортом и соответствующего спортивного документа (спортивного паспорта и др.);
- туронисты старшей возрастной категории в составы сборных команд и их резерва младший возрастной категории.

## **17. Организация и проведение соревнований**

Значение соревнований, их цели и задачи. Необходимость знания правил организации и проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Назначение правил соревнований (предназначение правил, применение правил, действия правил).

Условия проведения соревнований. Официальные соревнования. Тип соревнований. Характер соревнования. Вид проведения соревнования. Категория проведения соревнования. Язык соревнований. Организация соревнований. Система проведения соревнования. Участие в соревнованиях. Подготовка места проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнования. Спортивная одежда и инвентарь. Проведение соревнований. Особенности проведения соревнований.



Требования к проведению соревнований. Поединок. Вольное упражнение. Оценка выступления. Определение победителя. Определение мест. Изменения места проведения соревнований. Прерывания проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия соревнований. Ограничения. Регламент (положение) соревнований. Программа соревнований. Участники соревнований. Встреча и отправка участников соревнований. Место проживания участников соревнований. Транспорт. Питание. Культурная программа. Обеспечение безопасности. Пропуск на соревнования. Пресс-конференции. Конгрессы. Семинары и практические занятия. Информационное обеспечение соревнований. Реклама. Рейтинг. Рекорд. Норма поведения. Ставки. Подставка спортсмена. Использование специальных средств. Замена спортивной формы и инвентаря. Замена участников соревнований. Оказание помощи. Затягивание времени. Видеозапись. Допинг контроль. Травмы. Несоблюдение правил. Дисциплинарные санкции. Подача протеста. Процедура рассмотрения протестов. Документы, представляемые для участия в соревнованиях. Выход на площадку. Церемония награждения. Призы и награды. Медицинское обеспечение соревнований. Расположения судей и спортсменов. Действительность результата. Исключения, не противоречащие правилам. Возрастная и весовая категория спортсменов. Подача и рассмотрение жалоб и протестов. Документация соревнований. Допуск на соревнования. Взвешивание. Жеребьёвка. Допуск на выступления. Снятие спортсмена с выступления. Остановка выступления и др.

Комиссар соревнований, представитель делегации, врач команды, тренер команды, капитан команды, спортсмены, их права и обязанности.

Способы судейства соревнования. Общие вопросы судейства. Судейская коллегия соревнования. Права и обязанности судей. Команды и жесты судей. Одежда судьи. Численный состав судей.

Методический разбор Правил соревнований.

Составление Регламента (положения) и сметы соревнований.

Подведение итогов. Отчёт о проведении соревнований.

## **18. Методические указания**

При обучении необходимо широко использовать:

- телевизор с видеомagnитофоном, видеокамеры, персональный компьютер;
- видеозаписи лучших туронистов на соревнованиях и тренировках (республики и зарубежных стран);
- учебно-наглядные пособия (плакаты, таблицы, графики) и др.

## Часть XI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### 1. Общие основы воспитательной работы

В процессе тренировки решаются воспитательные задачи. Тренеры должны воспитывать у туронистов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

К основным методам воспитания туронистов относятся:

- метод поощрения – выражение положительной оценки действий и поступков туронистов. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам туронистов;

- метод наказания – выражение осуждения, отрицательной оценки поступков и действий туронистов. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив играет огромную роль в воспитании туронистов. В коллективе туронисты развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения туронистов к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Тренер должен:

- следить за успеваемостью туронистов;

- поддерживать связь с классными руководителями и родителями туронистов;

- применять методы поощрения и наказания туронистов основываясь не на случайных примерах, а с учётом всего комплекса их поступков;

- постоянно прививать туронистам чувства патриотизма и любви к Родине, принципы честной спортивной борьбы и здорового образа жизни.

Тренер должен уделять большое внимание этико-эстетическому воспитанию туронистов, а также воспитанию у туронистов принципов честной спортивной борьбы и благородного отношения к сопернику.

### 2. Этико-эстетические основы воспитания

К основополагающим основам Турона относятся воспитание у учащихся-туронистов КОР таких человеческих ценностей, основанных на девизе Турона – «Служение интересам мира и добра на земле», как:

- человеколюбие;

- справедливость;

- благородство;

- чувство братства;

- взаимопонимание;

- терпимость;

- честность;
- мужество;
- принципы высокой морали – непорочность помыслов, уважение младших и почитание старших, высокая дисциплина, взаимопомощь и др.

К главным направлениям в Туроне относятся обеспечение проведения работ по воспитанию учащихся-туронистов КОР принципов честной спортивной борьбы и благородного отношения к сопернику, а также их привлечению к активной деятельности в защиту мира и содействию движению «Спорт за мир».

### **3. Методические указания**

Воспитательную работу нужно также проводить и внеучебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

## **Часть XII. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

### **1. Участие туронистов в спортивных мероприятиях**

К одним из основополагающих форм подготовки туронистов, направленное на повышение их спортивного мастерства, относится участие туронистов в спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, играх, фестивалях и др.) различного уровня и масштаба (городского, регионального, республиканского, международного). Участие туронистов в различных спортивных мероприятиях связано с максимальной концентрацией туронистов на решении поставленных текущих задач.

Участие туронистов в спортивных мероприятиях осуществляется на основании:

- календаря спортивных мероприятий;
- лицензии, дающей право на участие туронистов в спортивных мероприятиях;
- официального вызова (приглашения) туронистов на участие в спортивных мероприятиях;
- требований Правил и Регламента спортивных мероприятий.

Участие туронистов в учебно-тренировочных сборах (УТС), представляет собой особую форму их подготовки в специальных условиях, связанных с максимальными усиленными нагрузками, а также как со стандартными, так и специальными методами их восстановления. Как правило, туронисты принимают участие в УТС, проводимых на удалённых тренировочных базах, обладающих необходимой экологией и инфраструктурой для решения поставленных задач. Участие туронистов в УТС способствует не только совершенствованию их спортивного мастерства, но и развитию и

укреплению у них таких качеств как дисциплинированность, воля и др.

Участие туронистов в официальных соревнованиях по Турону служит не только повышению их спортивного мастерства, но и имеет непосредственное значение в повышении их знаний в области Турона. Возрастные и весовые категории туронистов по которым проводятся соревнования непосредственно определяются Правилами Турона и/или Регламентом соревнований.

#### Формула проведения официальных соревнований по Турону:

По поединкам	
1.	Поединок состоит из двух частей, при этом каждая часть поединка составляет:
-	по пять минут общего времени для молодёжи (юниоров) и взрослых.
-	по три минуты общего времени для юношей.
-	по две минуты общего времени для детей.
2.	Интервал отдыха между частями поединка составляет одну минуту.
3.	Перед каждым поединком спортсмены отдыхают не более:
-	взрослые, молодёжь (юниоры) — десять минут.
-	юноши и младше — двадцать минут.
По вольным упражнениям	
1.	Выступление спортсменов бывает:
-	индивидуальным.
-	групповым.
2.	Выступление спортсменов проводится раздельно как в индивидуальном, так и в групповом исполнении.
3.	Выполнение композиции вольного упражнения может выполняться:
-	со (без) спортивным инвентарём (Arqon, Tayoq, Qilich).
-	с (без) музыкальным (ритмовым) сопровождением.
4.	Время выполнения общей композиции не менее одной минуты и не более двух минут.

Примечание: Любые внесённые Международной организацией Турона в формулу проведения соревнований по поединку и/или по вольным упражнениям являются обязательными для туронистов Узбекистана.

Во время выступления турониста на соревнованиях большое значение имеет роль тренера в качестве его консультанта. К основной функции тренера-консультанта относится психологический настрой турониста во время его непосредственного выступления на соревнованиях. Тренер-консультант даёт туронисту указание и установку выполнения им определённых технико-тактических действий во время выступления. Как правило, процедура консультирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого турониста и соперника;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения выступления и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование состояния психической готовности к выступлению и др.

## **2. Методические указания**

В целях избежания получения туронистами нежелательных травм, не рекомендуется заявлять их на участие в спортивных мероприятиях:

- при слабой силовой подготовке.
- при слабой гимнастической и акробатической подготовке.
- при слабой технической подготовке в прыжковых упражнениях.
- при слабой или недостаточной подготовке самострахования.
- при низкой координации движений.
- при недостаточной подготовленности в выполнении технических движений, действий или приёмов.
- при недостаточной подготовленности защиты против тех или иных технических движений, действий или приёмов.

Результаты выступления туронистов в соревнованиях в обязательном порядке должны быть зафиксированы в их персональных спортивных паспортах.

## **Часть XIII. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Тренерская подготовка**

В целях формирования у туронистов желания и стремления к тренерской деятельности тренер должен:

1. научить туронистов:
  - самостоятельно изучать различную спортивную литературу;
  - основным методам построения учебно-тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть);
  - умению подбирать основные упражнения для разминки и других частей занятия;
  - умению замечать и исправлять ошибки при выполнении другими туронистами различных технических движений, действий, приёмов, стоек, перемещений;
  - самостоятельному проведению учебно-тренировочных занятий и др.;
2. под непосредственным своим наблюдением и участием поручать туронистам самостоятельному проведению разминку и другие части занятий с группой.

### **2. Судейская подготовка**

Привитие судейских навыков у туронистов осуществляется путем изучения Правил соревнований, привлечения туронистов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

Цель судейской практики:

- совершенствование знаний туронистов в области подготовки и проведения соревнований;
- повышение у туронистов судейской квалификации и др.

Судейская практика туронистов осуществляется:

- в процессе учебно-тренировочных занятий;
- в непосредственном участии туронистов в судействе соревнований;
- в участии туронистов на курсах повышения судейской квалификации.

Участие туронистов в судействе соревнований и на курсах повышения судейской квалификации осуществляется согласно допуска Федерации Турона Узбекистана.

Для туронистов итоговым результатом их участия в судействе соревнований является выполнение требований на присвоение им соответствующей судейской категории.

### **3. Методические указания**

В целях подготовки туронистов к тренерской и судейской деятельности тренер должен широко использовать видеозаписи работы лучших тренеров и спортивных судей, проводить с туронистами различные беседы, касающиеся о роли и месте тренера и спортивных судей в подготовке туронистов.

## **Часть XIV. ИМУЩЕСТВЕННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **1. Цель имущественного обеспечения**

Имущественное обеспечение в Туроне проводится в целях:

- повышения качества учебно-тренировочного процесса;
- анализа и коррекции планов подготовки туронистов;
- просмотра и анализа подготовки и выступления на соревнованиях, ведущих туронистов, в том числе зарубежных;
- анализа выступления туронистов на спортивно-массовых мероприятиях, в том числе их соперников;
- оперативного получения информации туронистом от тренера в период проведения учебно-тренировочного занятия;
- создания банка данных на ведущих и перспективных туронистов, в том числе на их соперников;
- систематизации педагогических и медико-биологических наблюдений;
- коррекции технико-тактических ошибок в период обучения туронистов;
- психологического восстановления, а также активного отдыха туронистов;
- оперативного обмена технической информацией с ведущими тренерами, спортивными организациями, в том числе зарубежными;
- оперативной передачи и получения информации от международных спортивных организаций и др.

## **2. Основные требования**

К основным требованиям к имущественному обеспечению подготовки туронистов относится:

- организация учебно-тренировочных занятий на соответствующем оборудовании, с использованием соответствующего инвентаря и других спортивно-технологических средств, в соответствии с Табелем оснащения спортивных и других сооружений спортивным оборудованием и инвентарём;

- своевременное обеспечение тренеров и туронистов в соответствии с Табелем имущественного обеспечения туронистов, тренеров и других специалистов по Турону.

## **3. Методические указания**

Тренер должен знать сроки эксплуатации материального имущества, а также оценивать целесообразность их использования, либо их списания как непригодного к дальнейшей эксплуатации.

# **Часть XV. ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

## **1. Общие требования**

Приём приёмно-переводных нормативов осуществляется приёмной Комиссией, состоящей из тренеров и ведущих специалистов Турона, рекомендованных Федерацией Турона Узбекистана.

Результаты контрольных, приёмных и контрольно-переводных нормативов должны быть зарегистрированы в индивидуальной карте турониста.

## **2. Зачетные требования по теоретическому разделу**

Примерные вопросы для принятия зачетов по теоретическому разделу:

*Место Турона в области спорта*

1. Краткая история
2. Понятие наименования вида спорта
3. Образовательно-прикладное значение
4. Турон как важное средство пропаганды спорта
5. Девиз и этико-эстетические основы Турона
6. Основная направленность деятельности

*Место проведения занятий*

7. Требования к месту проведения занятий
8. Оборудование мест проведения занятий

*Инвентарь*

9. Специальный инвентарь
10. Инвентарь общего назначения
11. Инвентарь, используемый во время проведения соревнований

*Спортивная форма*

12. Специальная спортивная форма Турона
13. Спортивная форма общего назначения

#### *Средства защиты*

14. Специальные средства защиты
15. Индивидуальное средство защиты

#### *Терминология в Туроне*

16. Значение терминологии
17. Отечественная и международная терминология

#### *Технико-тактический арсенал Турона*

18. Технический арсенал Турона
19. Значение техники и тактики в Туроне

#### *Обеспечение безопасности в Туроне*

20. Причины травматизма и меры его предупреждения
21. Страховка и помощь
22. Основные требования к страховке и помощи
23. Обучение приёмам помощи, страховки и само страховки
24. Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия
25. Первая помощь при травмах
26. Лечебные, реабилитационные и восстановительные мероприятия

#### *Спортивная квалификация туронистов*

27. Спортивная квалификация туронистов и их значение при подготовке туронистов

#### *Этапы подготовок и спортивные группы*

28. Этапы спортивной подготовки
29. Учебно-тренировочные группы
30. Комплектование учебно-тренировочных групп
31. Спортивный отбор
32. Приёмно-переводные нормы и требования

#### *Планирование учебно-тренировочных занятий*

33. Общие основы планирования подготовки туронистов
34. Показатели нагрузок в годичном цикле
35. Составление рабочих программ
36. Составление планов-графиков
37. Учёт возрастных и половых характеристик при планировании

#### *Основы подготовки туронистов*

38. Общие основы, цели и задачи повышения спортивного мастерства
39. Средства и методы повышения спортивного мастерства
40. Условия и факторы достижения спортивного мастерства
41. Последовательность обучения
42. Техничко-тактическая подготовка
43. Общая физическая подготовка
44. Специальная физическая подготовка
45. Акробатическая и гимнастическая подготовка
46. Хореографическая подготовка
47. Психологическая подготовка
48. Морально-волевая подготовка
49. Рабочий вес
50. Общие основы воспитательной работы
51. Судейская практика
52. Участие в спортивных мероприятиях

#### *Обучение Турону*

53. Общие основы, средства и методы обучения
54. Организация проведения учебно-тренировочного процесса
55. Структура и форма проведения учебно-тренировочных занятий
56. Урок – основная форма проведения занятий, части урока



57. Общие основы проведения учебно-тренировочных занятий
58. Совершенствование техники
59. Совершенствование тактики
60. Педагогический контроль
61. Медицинское обследование
62. Педагогические средства восстановления
63. Медико-биологические средства восстановления
64. Психологические методы восстановления
65. Значение теоретической подготовки
66. Физиологические и гигиенические основы
67. Самоконтроль
68. Общие представления о допингах. Классификация запрещённых веществ и методов
69. Особенности проведения занятий с детьми и юношами
70. Особенности занятий с профессиональной направленностью
71. Контроль хода подготовки туронистов
- Организация и проведения показательных выступлений*
72. Значение показательных выступлений
73. Агитационные выступления
74. Выступления на торжественных вечерах и праздниках
75. Подготовка выступлений
- Правила соревнований*
76. Главенство Правил
77. Цель, действие и применение Правил
78. Специальная спортивная форма спортсменов
79. Специальные средства защиты и инвентарь
80. Оборудование места проведения соревнований
81. Соревнования по вольному упражнению
82. Соревнования по поединку
83. Система проведения соревнований
84. Ограничения
85. Терминология
86. Возрастные и весовые категории спортсменов
87. Медицинское обеспечение соревнований
88. Спортивный паспорт
89. Заявка
90. Допуск и отстранение с соревнований
91. Дисциплинарные меры
92. Протесты
93. Исключения
94. Контроль и действительность
95. Взвешивание
96. Жеребьёвка
97. Допуск на выступление
98. Выход на площадку
99. Использование специальных средств
100. Оказание помощи
101. Дистанция
102. Затягивание времени
103. Спортивная травма
104. Остановка выступления
105. Снятие с выступлений
106. Оценка выступления

107. Определение победителя
  108. Определение мест
  109. Способ судейства соревнований
  110. Допуск на судейство соревнований
  111. Общие требования к судейству соревнований
  112. Судейская коллегия соревнования
  113. Главный судья
  114. Главный секретарь
  115. Старший судья площадки
  116. Судья на площадке
  117. Боковой судья площадки
  118. Судья – секретарь
  119. Судья – хронометрист
  120. Судья при табло
  121. Судья при участниках
  122. Судья – информатор
  123. Технический судья
  124. Обслуживающие судьи
  125. Команды и жесты судей
  126. Одежда судьи
  127. Численный состав судей
  128. Права, обязанности и ответственность спортсменов
  129. Права, обязанности и ответственность представителей
  130. Права, обязанности и ответственность тренеров
  131. Права, обязанности и ответственность специалистов
  132. Проведение соревнований в соответствии с возрастными и весовыми категориями спортсменов
  133. Расположение судей, спортсменов и тренеров-консультантов возле площадки во время соревнований
  134. Документация соревнований
- Действие соревнований на результат туронистов*
135. Взаимосвязь судейской оценки с ростом мастерства туронистов
- Сборные команды по Турону*
136. Цель формирования сборных команд
  137. Общие принципы и критерии формирования сборных команд
  138. Количественный состав сборных команд
- Учебно-тренировочные сборы по Турону*
139. Цель учебно-тренировочных сборов
  140. Проведение учебно-тренировочных сборов
- Места проведения учебно-тренировочных занятий*
141. Виды и формы спортивных сооружений и их роль и значение в подготовке туронистов
- Турон как научная дисциплина*
142. Значение научных исследований для практики в Туроне
- Имущественное обеспечение*
143. Цель имущественного обеспечения
  144. Оснащение спортивных и других сооружений спортивным оборудованием и инвентарем по Турону
  145. Имущественное обеспечение туронистов, тренеров и других специалистов по Турону

### 3. Зачетные требования по общей физической подготовке

#### Примерное содержание приёмно-переводных нормативов по ОФП:

№	Нормативы	Балл	ГНП		УГ		ГСС		ГВСМ	
			Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег 100 м. (мал., дев.)	6	15.5	16.0	15.3	15.5	15.0	15.2	14.3	15.0
		4	16.0	16.2	15.5	16.0	15.2	15.3	14.4	15.2
		2	16.2	16.4	16.0	16.2	15.3	16.0	14.5	15.4
2	Бег: 1500 м. – мал. 800 м. – дев.	6	5.50	4.40	5.40	4.30	5.30	4.20	5.20	4.10
		4	6.5	4.50	5.55	4.40	5.45	4.30	5.35	4.20
		2	6.15	5.00	6.05	4.50	6.00	4.40	5.50	4.30
3	Отжимание (дев.), Подтягивание (мал.).	6	10	15	12	17	13	19	15	22
		4	8	12	10	15	11	17	12	20
		2	6	10	8	12	10	15	10	18
4	Жим штанги (мал., дев.)	6	40	30	45	35	50	40	55	45
		4	30	20	35	25	40	30	45	35
		2	20	10	25	15	30	20	35	25
5	Приседание со штангой (мал., дев.)	6	45	35	50	40	55	45	60	50
		4	40	30	45	35	50	40	55	45
		2	35	25	40	30	45	35	50	40

Примечание: Методика тестирования: 1. Бег 100 м. (мал., дев.) — бег производится с высокого старта, проводится по правилам соревнований лёгкой атлетики. 2. Бег 1500 м. (юн.) — бег производится с высокогостарта, проводится по Правилам соревнований лёгкой атлетики. 3. 800 м. (дев.) — бег производится с высокого старта, проводится по Правилам соревнований лёгкой атлетики. 4. Отжимание (дев.) — И.П. упор лежа от пола, сгибание и разгибание рук. 5. Подтягивание (мал.) — И.П. вис на перекладине руки на ширине плеч, ноги вместе, подтягивания на руках, подбородком достать до перекладины. 6. Жим штанги за 1 мин. — упражнение выполняется, лёжа на спине на скамейке, вес штанги для туронистов 13, 14 и 15 лет – 20 кг., для туронистов 16 лет и выше – 30 кг. 7. Приседание со штангой за 1 мин. — вес штанги для туронистов 13, 14 и 15 лет – 20 кг., для туронистов 16 лет и выше – 30 кг.

### 4. Зачетные требования по специальной физической подготовке

#### Примерное содержание приёмно-переводных нормативов по СФП:

№	Нормативы	Баллы				
		10	7	5	3	0
1.	Гибкость и эластичность	Выполнено на высоком техническом уровне	Выполнено на высоком техническом уровне	Выполнено на низком техническом уровне	Выполнено с явными техническими ошибками	Не выполнено
		1. Стойка на «мостик» – 10 раз за 20 сек. 2. Сед в продольном и поперечном «шпагате» – каждый способ выполняется по 1 минуте.	1. Стойка на «мостик» – 8 раз за 20 сек. 2. Сед в продольном и поперечном «шпагате» – каждый способ выполняется по 1 минуте.	1. Стойка на «мостик» – 5 раз за 20 сек. 2. Сед в продольном и поперечном «шпагате» – каждый способ выполняется по 1 минуте.	1. Стойка на «мостик» – 3 раза за 20 сек. 2. Сед в продольном и поперечном «шпагате» – каждый способ выполняется по 1 минуте.	
2.	Координированность	Выполнено на высоком техническом уровне	Выполнено на среднем техническом уровне	Выполнено на низком техническом уровне	Выполнено с явными техническими ошибками	Не выполнено
		Выполняется с положения стоя на месте – рандат, фляг, сальто. Выполняется индивидуально. Страховку выполняет тренер.				
3.	Выполнение техники Zarbaruками, ногами	Выполнено на высоком техническом уровне:	Выполнено на среднем техническом уровне:	Выполнено на низком техническом уровне:	Выполнено с явными техническими ошибками	Не выполнено
		Zarba выполняется по специальному инвентарю – «лапе». Выбор формы и способа выполнения Zarba определяется тренером. Выполняется: 1. в передвижении вперёд, назад, в сторону. 2. в прыжке. 3. с разворотом на 360°.				
4.	Выполнение техники Usul: - бросок через плечо	Выполнено на высоком техническом уровне	Выполнено на среднем техническом уровне	Выполнено на низком техническом уровне	Выполнено с явными техническими ошибками	Не выполнено

		Спарринг-партнер назначается тренером. Выполняется в положении стоя на месте и в передвижении: 1. с захватом одной руки спец формы партнёра. 2. с захватом двумя руки спецформы партнёра. 3. с захватом двумя руками строго за пояс партнёра. 4. с обхватом партнёра двумя руками. Допускается выполнение только одного (1) броска.				
	- выполнение техники O'gritma	Выполнено на высоком техническом уровне	Выполнено на среднем техническом уровне	Выполнено на низком техническом уровне	Выполнено с явными техническими ошибками	Не выполнено
		Спарринг-партнер назначается тренером. Выполняется стоя на месте в положении стоя, сидя и лежа: 1. на руки партнёра. 2. на ноги партнёра. 3. одновременно на руки и ноги партнёра. Допускается выполнение только одного (1) технического приёма.				
	- выполнение техники Vo'g'ma	Выполнено на высоком техническом уровне	Выполнено на среднем техническом уровне	Выполнено на низком техническом уровне	Выполнено с явными техническими ошибками	Не выполнено
		Спарринг-партнер назначается тренером. Выполняется стоя на месте в положении стоя, сидя и лежа: 1. без использования спец. формы партнёра. 2. с использования спец. формы партнёра. Допускается выполнение только одного (1) технического приёма.				
5.	Вольные упражнения с использованием спец. спорт. инвентаря - Arqon, Tayoq, Qilich	Комплекс упражнения выполнен на высоком технико-тактическом уровне	Комплекс упражнения выполнен на среднем технико-тактическом уровне	Комплекс упражнения выполнен на низком технико-тактическом уровне	В комплексе упражнения отсутствует целостность и синхронность движений	Не выполнено
		Выполняется индивидуально. Комплекс упражнений выполняется в течение 1 минуты. Обязательные условия – использование различных стоек и положений тела стоя на месте, в положении сидя, в положении лежа, в передвижении с использованием кувырков, прыжков, вращений тела в безопорной фазе. Вольное упражнение проводится строго по Правилам соревнований. Допускается выполнение только одного (1) комплекса упражнения.				
6.	Поединок	Поединок прошёл на высоком технико-тактическом уровне	Поединок прошёл на среднем технико-тактическом уровне	Поединок прошёл на низком технико-тактическом уровне	В поединке не применялись комбинационные действия, направленные на защиту, атаку и контратаку	
		Спарринг-партнер назначается тренером. Поединок проводится строго по Правилам соревнований. Допускается выступление только в одном (1) поединке.				

## 5. Зачетные требования по специальной технической подготовке

### Примерное содержание приёмно-переводных нормативов по СТП:

#### 1. По вольным упражнениям

*Разъяснение и показ комплекса технических движений стоя на месте, в перемещении, в безопорной фазе, с вращением тела, в положении сидя и лежа:*

1. Выполнение упражнения без использования специального спортивного инвентаря

*Разъяснение и показ техники использования специального спортивного инвентаря руками, ногами, руками-ногами стоя на месте, в перемещении, в безопорной фазе, с вращением тела, в положении сидя и лежа:*

2. Выполнение упражнения с использованием специального спортивного инвентаря — Arqon, Tayoq и Qilich

#### 2. По поединку

*При помощи партнёра стоя на месте, в перемещении, в безопорной фазе, с вращением тела, в положении сидя и лежа разъяснение и показ техники ударов:*

3. Виды и формы выполнения ударов руками, ногами и комбинированных ударов
- При помощи партнёра стоя на месте и в перемещении разъяснение и показ бросковой техники:*

4. Виды и формы выполнения бросков с прогибом, с колен(а), с падением и силовых бросков

*При помощи партнёра стоя на месте, в перемещении, в положении сидя и лёжа, с вращением тела разъяснение и показ техники болевых и удушающих приёмов:*

5. Виды и формы выполнения болевых приёмов на руки, на тазобедренный сустав и ноги, виды и формы выполнения удушающих приёмов  
*При помощи партнёра стоя на месте, в перемещении, в безопасной фазе, с вращением тела, в положении сидя и лежа разъяснение и показ разнообразных специфических технических приёмов и действий направленных:*
6. Виды и формы выполнения технических приёмов и действий, направленных на изменение положения партнёра, на изменение траектории движения партнера, на остановку движения партнёра

## 6. Зачетные требования по Правилам соревнований

Разъяснение и показ команд и жестов, установленных Правилами соревнований.

## Раздел –III

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

#### 1. Цель спортивно-оздоровительной деятельности в Туроне

К основным целям спортивно-оздоровительной деятельности в Туроне относятся:

- повышение работоспособности организма, укрепление здоровья и физического телосложения, в том числе после полученных травм. (физической, психологической и др.);
- развитие интеллекта, морально-волевых качеств, сопротивление вредным привычкам;
- совершенствование психики, увеличение способности самоконтроля;
- развитие логического мышления, улучшение памяти и др.

#### 2. Спортивно-оздоровительные группы

В Туроне могут создаваться спортивно-оздоровительные группы (СОГ), задачами которых является проведение реабилитационных мероприятий в целях укрепления и восстановления организма средствами физической культуры и спорта, традиционной и народной медицины и др.

Группы СОГ комплектуются на постоянной основе без учета годового периода:

1	СОГ	Весь период	Комплектование состава группы проводится из числа: - туронистов, получивших спортивную травму, в целях их восстановления для возвращения в «большой» спорт с последующим их зачислением в соответствующие спортивные учебные группы; - граждан, изъявивших желание вести активный образ жизни, восстановить свое здоровье и т.п.
---	-----	-------------	--

В группах СОГ Тренер должен проводить занятия строго в соответствии с рекомендацией врачей в сочетании с лечебной и оздоровительной физкультурой:

- уметь подбирать упражнения, направленные на укрепление и дальнейшее развитие таких качеств как гибкость, ловкость, координированность, прыгучесть, сила и др.;

- уметь подбирать упражнения, направленные на укрепление и развитие физиологических качеств (функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, мышечных тканей, нервной системы, а также внутренних органов и эндокринной системы);

- уметь подбирать упражнения, направленные на укрепление и дальнейшее развитие психофизиологических качеств;

- уметь использовать соответствующее оборудование, инвентарь и другие спортивно-технологические средства.

Тренер, при проведении занятий в группах СОГ может использовать средства и методы Турона:

- использовать различные виды и формы технических движений, элементов, действий и приёмов;

- использовать специальные спортивные инвентари (Arqon, Tayoq, Qilich).

## **Раздел –IV ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.Реализация Учебной программы**

К основным требованиям к реализации Учебной программы на должном уровне относятся:

- наличие соответствующее Турону оборудования, инвентаря и других спортивно-технологических средств;

- обеспечение участия тренеров и туронистов в различных спортивных мероприятиях;

- обеспечение повышения квалификации тренеров;

- обеспечение туронистов медико-биологическими средствами восстановления и осуществление их медицинского контроля;

- обеспечение тренеров и туронистов соответствующей экипировкой, специальной спортивной формой и инвентарем, и др.

### **2. Переходы туронистов**

Переход туронистов от одного тренера к другому тренеру, а также с одной организации в другую организацию, в том числе в зарубежное, осуществляется в порядке и на условиях, установленных Федерацией Турон Узбекистана.

### **3. Дисциплинарные меры**

Дисциплинарные меры, примененные к тренерам и туронистам могут быть приостановлены, отменены или изменены только решением Федерации.

### **4. Особые положения**

1. Следует понимать, что формулировки текстов данной Учебной программы приведены исключительно для удобства изложения. Все названия и определения, предусмотренные текстом Учебной программы, могут использоваться как в единственном, так и во множественном числе, без ущерба для их значения.

2. Приложения данной Учебной программы являются его неотъемлемой составной частью и в равной мере имеют одинаковую силу с разделами, статьями и пунктами Учебной программы.

## Приложение 1

### Индивидуальная карта турониста

Индивидуальная карта турониста способствует:

- для осуществления мониторинга по изменениям в личных данных турониста, роста его спортивного результата, его передвижения с одной организации в другую и т.п.;
- для фиксации необходимых данных, связанных со спортивной деятельностью турониста;
- для составления плана подготовки турониста или его корректировки и др.

Примерная форма индивидуальной карты турониста:

Статус (любитель, профессионал)		Фото 3x4
Регион (область, город и др.)		
Фамилия		
Имя		
Отчество		
Дата и год рождения		
Место учёбы, работы		
Адрес места проживания		
Телефон		
Квалификация (звание, разряд)		
Принадлежность (наименование спорт. организации)		
Тренер (ф.и.о., телефон и др.)		
Страховой полис (№, серия, срок действия)		
Медицинский допуск (срок действия)		

### Антропометрические данные

Показатели	1-е обследование (дата осмотра)		2-е обследование (дата осмотра)		3-е обследование (дата осмотра)		4-е обследование (дата осмотра)	
	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*
Масса тела (кг)								
Рост стоя, см								
Окружность грудной Клетки (см)	вдох							
	выдох							
	пауза							
	размах							
ЖЕЛ (см <sup>3</sup> )								
Мышечная сила (кг)	пр. кисть							
	лев. кисть							

	становая								
<b>Данные наружного осмотра</b>									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
<b>Формы грудной клетки, спины, стоп, ног</b>									
Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									
<b>Данные ближайшего спортивного анамнеза</b>									
Показатели		1-е обследование _____ (дата осмотра)	2-е обследование _____ (дата осмотра)	3-е обследование _____ (дата осмотра)	4-е обследование _____ (дата осмотра)				
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях									
<b>Данные обследования внутренних органов</b>									
Показатели		1-е обследование _____ (дата осмотра)	2-е обследование _____ (дата осмотра)	3-е обследование _____ (дата осмотра)	4-е обследование _____ (дата осмотра)				
Жалобы									
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)									
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)									
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)									
Мочеполовая система									
Эндокринная система									
Нервная система									
Осмотр специалистов:									
офтальмолога									
отоларинголога									
хирурга									
травматолога									
стоматолога									
Других специалистов (вписать)									
<b>Функциональная проба</b>									
Показатели		1-е обследование _____ (дата осмотра)	2-е обследование _____ (дата осмотра)	3-е обследование _____ (дата осмотра)	4-е обследование _____ (дата осмотра)				
До физической нагрузки	Частота дыхания, раз в мин								
	Частота пульса, раз в мин								
	Характер пульса								
	Артериальное давление, мм рт.ст								
После физической нагрузки	пульс	10							
		20							
		30							
		40							
		50							
		60							
	Частота дыхания, раз в мин								
Частота пульса, раз в мин									
Характер пульса									
Аускультация легких	стоя								
	лёжа								
Аускультация сердца	стоя								
	лёжа								
<b>Заключение</b>									
Физическое развитие									
Состояние здоровья (функциональное состояние)									
Медицинская группа									
Допуск к занятиям, соревнованием по Турону									
Направлен к специалисту									



Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

**Физическая подготовка учащегося-туриста**

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты
		Общая							Специальная	Кол-во		
		Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Бег на 1000 м, сек	Тренировочных дней/занятий	

**При зачислении в учебное заведение**

Учебно-тренировочный этап

1 год обучения														
2 год обучения														
3 год обучения														

Этап спортивного совершенствования

1 год обучения														
2 год обучения														
3 год обучения														

**Дополнительные сведения**

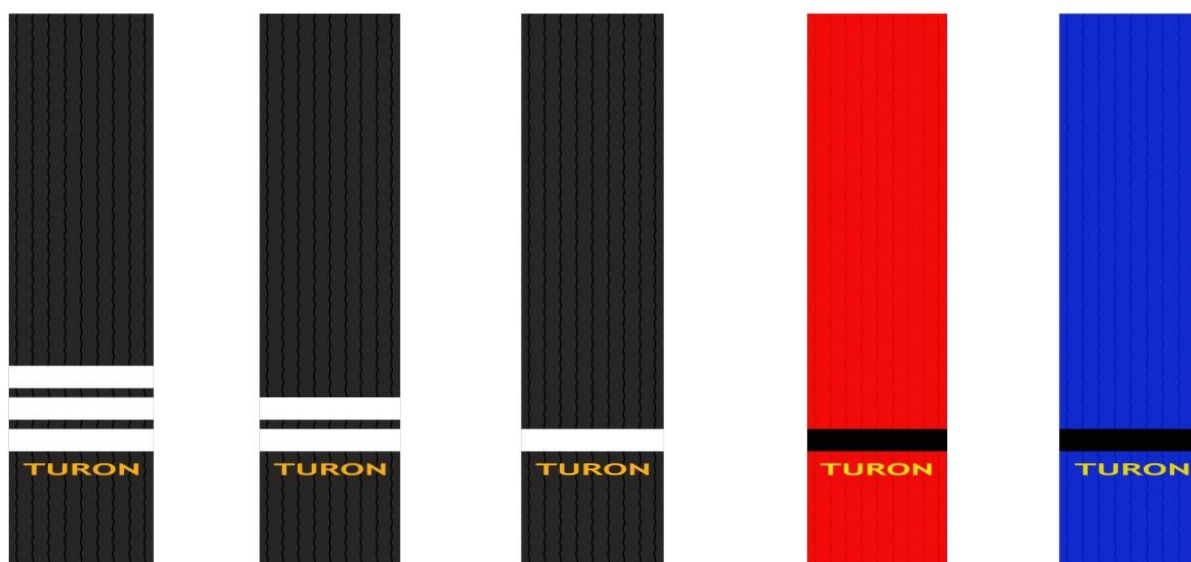
Участие в соревнованиях (дата и место проведения, наименование, результат)	
Сдача контрольных тестов (ОФП, СФП и СТП)	
Дисциплинарные санкции (когда и кем наложено, форма наложения, срок действия)	

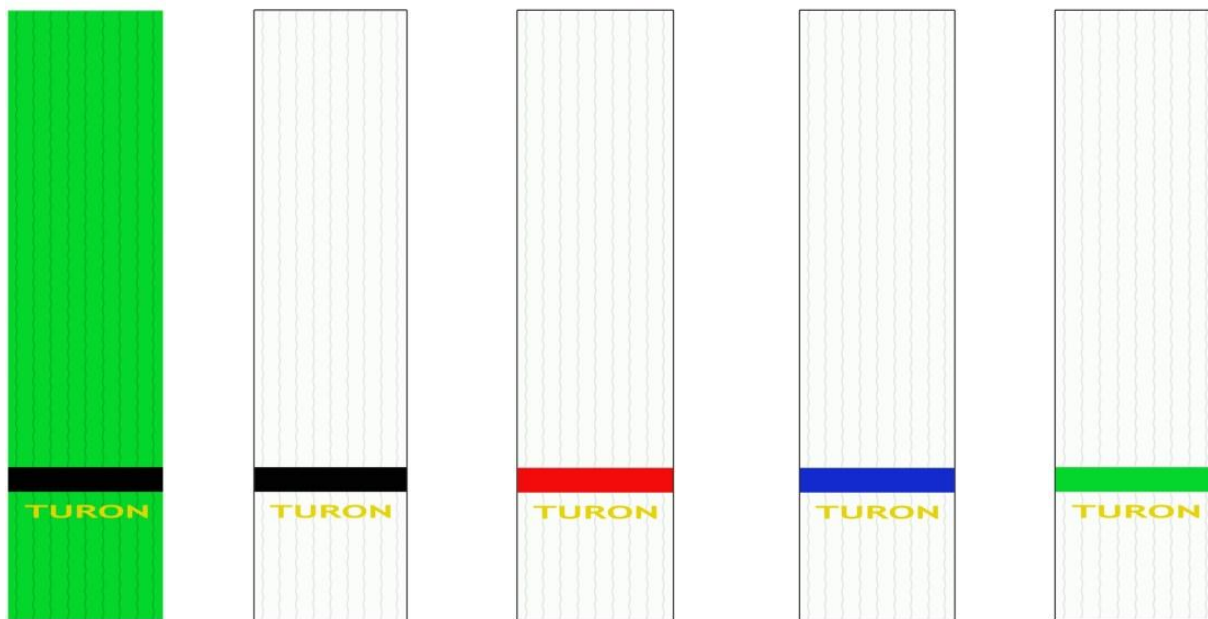
### Отличия спортивных званий и разрядов туронистов

В Туроне для визуального определения спортивных званий и разрядов туронистов используются специальные спортивные пояса с их отличиями:

Спортивные звания и разряды		Отличия спортивных поясов
Международные	Республики Узбекистан	
Заслуженный Мастер	Заслуженный спортсмен Республики Узбекистан	Чёрный пояс с тремя поперечными полосами белого цвета
Международный Мастер	Мастер спорта Узбекистана международного класса	Чёрный пояс с двумя поперечными полосами белого цвета
Мастер	Мастер спорта Узбекистана	Чёрный пояс с одной поперечной полосой белого цвета
VII разряд	кандидат в мастера спорта Узбекистана	Красный пояс с одной поперечной полосой чёрного цвета
VI разряд	Первый спортивный разряд	Синий пояс с одной поперечной полосой чёрного цвета
V разряд	Второй спортивный разряд	Зелёный пояс с одной поперечной полосой чёрного цвета
IV разряд	Третий спортивный разряд	Белый пояс с одной поперечной полосой чёрного цвета
III разряд	Первый юношеский спортивный разряд	Белый пояс с одной поперечной полосой красного цвета
II разряд	Второй юношеский спортивный разряд	Белый пояс с одной поперечной полосой синего цвета
I разряд	Третий юношеский спортивный разряд	Белый пояс с одной поперечной полосой зеленого цвета
Без разряда	Без разряда	Белый пояс без знаков отличия

Специальные спортивные пояса Турона и их отличия:


















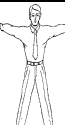
Примечание:







1. На одном из концов пояса с его двух сторон вышиваются (наносятся) поперечные полосы, цвета соответствующего спортивному званию или разряду шириной не более 2 см. Под полосами в обязательном порядке должно быть нанесено наименование вида спорта —«TURON».

2. В целях соблюдения норм спортивной этики допускается использование туронистами поясов, цвета не соответствующих их спортивной квалификации.

### Команды и жесты судей

1.	В процессе подготовки туронистов тренер должен обучить их всем командам и жестам судей соревнований.	
2.	Общие жесты судьей:	
2.1	время — показ пальцами одной руки на тыльную часть запястья другой руки.	
3.	Жесты, используемые судьей на площадке и боковыми судьями площадки при судействе выступления туронистов на соревнованиях по поединку и вольным упражнениям:	
3.1	нарушение Правил— показ перед грудью скрещённых положений рук. Данный жест является общим жестом показа нарушения туронистом Правил и показывается судьями в комбинации с другими соответствующими жестами и командами.	
3.2	заступ, выход за площадку— показ вниз за внешнюю границу площадки горизонтальных движений указательным пальцем. Данный жест показывается при нарушении туронистом или туронистами Правил.	
4.	Жесты, используемые боковыми судьями площадки при судействе выступления туронистов на соревнованиях с использованием судейской записки при закрытом судействе — поднятие судейской записки. Данным жестом боковые судьи площадки оповещают Старшего судью площадки о том, что туронисту зафиксировано пять (5) штрафных баллов.	
5.	Разрешение боковых судьей площадки на продолжение выступления туронистов — показ вытянутой рукой на рабочую зону площадки. Данным жестом боковые судьи площадки 1. Отклоняют решение судьи на площадке о снятии турониста(нов) с выступления. 2. Дают разрешение туронисту продолжить выступление.	
6.	Жесты судьи на площадке при обслуживании выступления туронистов на соревнованиях по поединку:	
6.1	обращение — показ указательным пальцем на турониста. Данный жест судья на площадке использует: 1. Когда запрашивает турониста, может ли он продолжить выступление. 2. Когда показывает туронисту, что им было нарушено Правило.	
6.2	выполненный удар —удар кулаком одной руки в открытую ладонь другой руки. Данный жест судья на площадке использует в случае: 1. При вынесении чистой победы в следствие получения туронистом спортивной травмы в форме потрясения. 2. Когда оповещает турониста, что им было нарушено Правило.	
6.3	выполненный технический элемент — показ полусогнутых на уровне плеч рук со сжатыми кистями в кулак. Данный жест судья на площадке использует в случае: 1. Когда подтверждает боковым судьям площадки о выполнении туронистом технического элемента (броска и др.). 2. Когда оповещает турониста, что он нарушил Правила.	
6.4	выполненный болевой приём — упор одной руки под локоть вытянутой другой руки. Данный жест судья на площадке использует в случае: 1. Когда подтверждает боковым судьям площадки о выполнении туронистом болевого приёма. 2. Когда оповещает турониста, что он нарушил Правила.	
6.5	выполненный удушающий приём — показ у горла открытой кисти рук ладонями вниз. Данный жест судья на площадке использует в случае: 1. При вынесении	

	чистой победы вследствие выполненного туронистом удушающего приёма. 2. Когда оповещает турониста, что им было нарушено Правило.	
6.6	фиксированный захват, обхват— показ фиксированного захвата одной рукой за запястье другой руки. Данным жестом судья на площадке показывает туронисту, что им было нарушено Правило.	
6.7	не контролируемое действие — показ на уровне плеч полусогнутой рукой горизонтальных движений указательным пальцем. Данным жестом судья на площадке показывает туронисту, что им было нарушено Правило.	
6.8	пренебрежение собственной безопасности— показ закрытия зрительного обзора турониста открытой ладонью рук. Данным жестом судья на площадке показывает туронисту, что им не было предусмотрено собственная безопасность.	
6.9	отсчёт времени (секунд) — поочерёдное сжимание и разжимание пальцев рук. Данный жест используется судьёй на площадке в случае: 1. При получении туронистом спортивной травмы в форме потрясения. 2. Во время выполнения туронистом болевого приёма. 3. Во время выполнения туронистом удушающего приёма. 4. Когда туронист и/или туронисты находятся в положении стоя на коленях, сидя или лежа. 5. Когда туронист и/или туронисты находятся в положении обхвата. 6. Когда туронистом или туронистами зафиксирован жёсткий захват. 7. Когда туронисту или туронистам дал команду обязательного характера, и в других случаях, предусмотренных Правилами.	
6.10	не выполнение команд— показ на уровне плеч полусогнутой руки открытой ладонью. Данным жестом судья на площадке показывает туронисту, что туронист не выполнил команду обязательного характера в соответствии с требованиями Правил.	
6.11	чистая победа — показ вытянутой руки в вверх со сжатыми кистями в кулак. Данным жестом судья на площадке выносит решение о чистой победе турониста. Данный жест показывается судьёй на площадке в случае: 1. Вынесения чистой победы вследствие получения туронистом спортивной травмы в форме потрясения. 2. Вынесения чистой победы в следствии выполненного туронистом удушающего приёма.	
7.	Команды судьи на площадке при обслуживании выступления туронистов в соревнованиях по поединку:	
7.1	команды судьи на площадке до начала выступления туронистов:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>разрешение на вход на рабочую зону площадки — глядя в сторону турониста показ указательным пальцем вытянутой руки вниз на рабочую зону площадки. Данным жестом судья на площадке даёт разрешение туронисту вступить на рабочую зону площадки. Данный жест должен показываться судьей на площадке каждому туронисту поочерёдно.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>просьба представиться — глядя в сторону турониста показ прямой рукой открытой ладонью вверх. Данным жестом судья на площадке даёт команду туронисту, чтобы он представился. Данный жест должен показываться судьей на площадке каждому туронисту поочерёдно только тогда, когда они находятся в рабочей зоне площадки.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>просьба сблизиться —сближение, направленных открытыми ладонями в сторону туронистов, рук друг к другу с последующим показом рукопожатия. Данным жестом судья на площадке даёт команду обоим туронистам сблизиться и обменяться рукопожатием.</li> </ul>	
7.2	команды судьи на площадке по ходу выступления туронистов. Судья на	

	<p>площадке может дать обеим туронистам одну и ту же команду или каждому из них различные команды. Судья на площадке не может одновременно давать одному туронисту сразу два и более различных команд. Команды судьи на площадке по ходу выступления туронистов:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• начать (продолжить) выступление — одновременно со свистком резкое вытягивание руки вперёд между туронистами. Данной командой судья на площадке разрешает туронистам возобновить (продолжить) выступление. Туронисты обязаны возобновлять (продолжать) выступление только после данной команды судьи на площадке.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фиксация обхвата или захвата 2-мя руками — показ сжатых кистей (кулак) в сторону соперника турониста. Данным жестом судья на площадке даёт команду туронисту, чтобы он в обязательном порядке зафиксировал обхват соперника, или жёсткий захват 2-мя руками за куртку, шаровары или пояс соперника. Туронист вправе на своё усмотрение произвести обхват соперника или захват в любой комбинации за куртку, шаровары и/или пояс соперника.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фиксация захвата 2-мя руками за пояс униформы — показ указательным пальцем руки в сторону соперника турониста. Данным жестом судья на площадке даёт команду туронисту, чтобы он в обязательном порядке зафиксировал жёсткий захват 2-мя руками только за пояс соперника.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принятие положения сидя — показ разгибательного движения руки сверху вниз ладонью вверх. Данным жестом судья на площадке даёт команду туронисту, чтобы он в обязательном порядке принял положение сидя.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принятие положения на коленях и предплечьях рук — показ разгибательного движения руки сверху вниз ладонью вниз. Данным жестом судья на площадке даёт команду туронисту, чтобы он в обязательном порядке принял положение на коленях и предплечьях рук.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принятие положения лежа лицом вниз — показ разгибательного движения руки сверху вниз ладонью вниз и несколько горизонтальных движений ладонью. Данным жестом судья на площадке даёт команду туронисту, чтобы он в обязательном порядке принял положение лежа лицом вниз.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принятие положения лежа лицом вверх — показ разгибательного движения руки сверху вниз ладонью вверх и несколько горизонтальных движений ладонью. Данным жестом судья на площадке даёт команду туронисту, чтобы он в обязательном порядке принял положение лежа лицом вверх.</li> </ul>	
8.	<p>Команды судьи на площадке и боковых судей площадки при обслуживании выступления туронистов имеют силу обязательного характера:</p>	
8.1	<p>туронисты, представители, тренеры и другие специалисты обязаны выполнить команду судьи незамедлительно в соответствии Правилами.</p>	
8.2	<p>не выполнение и/или не своевременное выполнение команд судей считается нарушением Правил.</p>	

Утверждено приказом Министра по делам культуры и спорта Республики Узбекистан от 28 февраля 2008 года за № 212.

**ТАБЕЛЬ**  
**имущественного обеспечения спортсменов, тренеров**  
**и других специалистов по Турону**

Номенклатура необходимого минимального количества имущества для обеспечения спортсменов, тренеров, спортивных судей и других специалистов:

1. Табель обеспечения спортсменов, тренеров, спортивных судей и других специалистов имуществом общего назначения:

№	Наименование	Единица измерения	Минимальная потребность	Срок эксп.	Примечание
<b>1. Парадная форма</b>					
1.	Пальто	шт.	1	2 года	Для индивидуального пользования. Выдаётся для выхода на открытие (закрытие) спортивных мероприятий.
2.	Плащ	шт.	1	2 года	-//-
3.	Головной убор	шт.	1	1 год	-//-
4.	Костюм гражданский	шт.	1	2 года	-//-
5.	Рубашка	шт.	1	6 мес.	-//-
6.	Галстук	шт.	1	2 года	-//-
7.	Костюм спортивный парадный	шт.	1	2 года	-//-
8.	Обувь:				
	- гражданская:				
	• летнее	пара	1	2 года	-//-
	• зимнее	пара	1	2 года	-//-
	- туфли кроссовые парадные	пара	1	1 год	-//-
9.	Носки	пара	1	1-3 мес.	-//-
<b>2. Спортивная одежда и обувь</b>					
1.	Костюм спортивный:				Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневного использования.
	- из водозащитной ткани утеплённый	шт.	1	1 год	-//-
	- из водозащитной ткани обычный	шт.	1	1 год	-//-
	- из шерстяной ткани	шт.	2	1 год	-//-
	- из х/б или др. ткани	шт.	2	6 мес.	-//-
2.	Пуховик:				
	- куртка	шт.	1	2 года	-//-
	- штаны	шт.	1	2 года	-//-
3.	Комбинезон спортивный:				
	- летний	шт.	1	2 года	-//-
	- зимний	шт.	1	1 год	-//-

4.	Перчатки:				
	- осенние	пара	1	2 года	-//-
	- зимний	пара	1	2 год	-//-
5.	Головной убор спортивный:				
	- из водозащитной ткани утеплённая	шт.	1	1 год	-//-
	- из водозащитной ткани обычная	шт.	1	1 год	-//-
	- из шерстяной ткани	шт.	1	1 год	-//-
	- из х/б или др. ткани	шт.	1	6 мес.	-//-
6.	Куртка спортивная:				
	- из водозащитной ткани утеплённая	шт.	1	2 года	-//-
	- из водозащитной ткани обычная	шт.	1	1 год	-//-
	- из х/б или др. ткани	шт.	2	1 год	-//-
7.	Свитер спортивный:				
	- шерстяной	шт.	1	1 год	-//-
	- из х/б или другой ткани	шт.	2	6 мес.	-//-
8.	Халат спортивный:				
	- шерстяной	шт.	1	2 года	-//-
	- из х/б ткани	шт.	1	2 года	-//-
9.	Штаны спортивные:				
	- из водозащитной ткани утеплённая	шт.	1	1 год	-//-
	- из водозащитной ткани обычная	шт.	1	1 год	-//-
	- из х/б или др. ткани	шт.	2	6 мес.	-//-
10.	Шорты:				
	- из водозащитной ткани	шт.	1	1 год	-//-
	- из х/б или др. ткани	шт.	1	6 мес.	-//-
11.	Майка:				
	- с длинными рукавами:				
	• из шерстяной ткани	шт.	2	1 год	-//-
	• из х/б ткани	шт.	2	3 мес.	-//-
	- с короткими рукавами:				
	• из шерстяной ткани	шт.	2	1 год	-//-
	• из х/б ткани	шт.	2	3 мес.	-//-
	- безрукавка:				
	• из шерстяной ткани	шт.	2	1 год	-//-
• из х/б ткани	шт.	2	3 мес.	-//-	
	- женский топик	шт.	2	3 мес.	-//-
12.	Рейтузы:				
	- короткие:				
	• из шерстяной ткани	шт.	2	1 год	-//-
	• из ткани эластик	шт.	2	1 год	-//-
	• из х/б или другой ткани	шт.	2	3 мес.	-//-
	- удлинённые:				
	• из шерстяной ткани	шт.	2	1 год	-//-
• из ткани эластик	шт.	2		-//-	
	• из х/б или другой ткани	шт.	2	3 мес.	-//-
13.	Трусы:				
	- стандартные:				
	• из водозащитной ткани	шт.	1	1 год	-//-
	• из шерстяной ткани	шт.	2	1 год	-//-
	• из ткани эластик	шт.	2	1 год	-//-
	• из х/б или др. ткани	шт.	2	3 мес.	-//-
	- удлинённые:				
• из шерстяной ткани	шт.	2	1 год	-//-	
	• из ткани эластик	шт.	2	1 год	-//-



	• из х/б или др. ткани	шт.	2	3 мес.	-//-
14.	Купальник	шт.	2	3 мес.	-//-
15.	Плавки	шт.	2	3 мес.	-//-
16.	Носки:				
	- из шерстяной ткани	пара	2	3 мес.	-//-
	- из х/б ткани	пара	2	1 мес.	-//-
17.	Обувь:				
	- туфли кроссовые	пара	2	6 мес.	-//-
	- кеды	пара	2	3 мес.	-//-
	- сланцы	пара	2	1 мес.	-//-
<b>3. Имущество общего назначения</b>					
1.	Сумка спортивная	шт.	1	1 год	Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневного использования
2.	Рюкзак спортивный	шт.	1	1 год	-//-
3.	Полотенце	шт.	2	3 мес.	-//-
4.	Мочалка	шт.	2	1 мес.	-//-
5.	Шампунь	шт.	2	1 мес.	-//-
6.	Мыло (гигиеническое, стиральное)	шт.	4	1 мес.	-//-
7.	Моющее средство	шт.	1	1 мес.	-//-
<b>4. Атрибутики общего назначения</b>					
1.	Флаг Страны:				Для индивидуального пользования. Выдаётся участникам международных спортивных мероприятий.
	- нашивочная	шт.	1	3 мес.	-//-
	- аппликационная	шт.	1	3 мес.	-//-
2.	Герб Страны:				
	- нашивочная	шт.	1	3 мес.	-//-
	- аппликационная	шт.	1	3 мес.	-//-
3.	Буквы наименования Страны:				
	- нашивочные	компл.	1	3 мес.	-//-
	- аппликационные	компл.	1	3 мес.	-//-
<b>5. Специальная атрибутика</b>					
1.	Символика Турона:				Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневной носки
	- нашивочная	шт.	2	3 мес.	-//-
	- аппликационная	шт.	2	3 мес.	-//-
2.	Эмблема Турона:				
	- нашивочная	шт.	2	3 мес.	-//-
	- аппликационная	шт.	2	3 мес.	-//-
3.	Буквы «TURON»:				
	- нашивочные	компл.	2	3 мес.	-//-
	- аппликационные	компл.	2	3 мес.	-//-

## 2. Табель обеспечения тренеров имуществом специального назначения:

№	Наименование	Единица измерения	Минимальная потребность	Срок эксл.	Примечание
<b>1. Спортивная одежда и обувь</b>					
1.	Костюм специальный	шт.	1	2 года	Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневной работы
2.	Штаны специальные	шт.	1	2 года	-//-
3.	Шапка специальная	шт.	1	1 года	-//-

4.	Обувь специальная	пара	1	2 года	-//-
<b>2. Специальный инвентарь и специальные средства</b>					
1.	Секундомер электронный	шт.	1	1 год	Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневной работы
2.	Темпометр электронный	шт.	1	2 года	-//-
3.	Счётчик определения количества движений	шт.	1	2 года	-//-
4.	Пульсометр электронный (датчик)	шт.	1	3 года	-//-
5.	Часы шахматные	шт.	1	2 года	-//-
6.	Распылитель воды (ручной)	шт.	1	1 год	-//-
7.	Свисток	шт.	1	1 год	-//-
8.	Повязки на руки	компл.	1	6 мес.	-//-
9.	Аптечка первой необходимости	компл.	1	3 мес.	-//-
10.	Канцелярские приспособления	компл.	По потребности	1 мес.	-//-
11.	Учётные журналы	шт.	-//-	1 мес.	-//-
12.	Аудиокассета, видеокассета, флэш-памяти, компакт диск	шт.	-//-	6 мес.	-//-
13.	Канцелярские товары	шт.	-//-	1 мес.	-//-
<b>3. Специальные пособия</b>					
1.	Правила соревнований	шт.	1	5 лет	Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневной работы
2.	Методические пособия и др. специальная литература	шт.	1	5 лет	-//-
<p>В целях обеспечения качественного проведения учебно-тренировочных занятий, а также обеспечения техники безопасности их проведения за тренерами в обязательном порядке закрепляется специализированное имущество и техника: ноутбук, телефон ручной, музыкальный центр, видеокамера цифровая, видеомагнитофон, микрофон, мегафон, рация, бинокль ручной, весы напольные электронные, измерительные приспособления, оценочная стойка, инструменты специальные, лонжи для страховки, специальные страховочные маты, велосипед.</p>					

### 3. Табель обеспечения спортивных судей имуществом специального назначения:

№	Наименование	Единица измерения	Минимальная потребность	Срок эксл.	Примечание
<b>1. Специальная спортивная одежда и обувь</b>					
1.	Костюм судьи	шт.	2	2 года	Для индивидуального пользования. Выдаётся для судейства соревнований в соответствии с требованиями Правил соревнований
2.	Рубашка	шт.	1	6 мес.	-//-
3.	Галстук	шт.	1	2 года	-//-
4.	Тапочки специальные судейские:				-//-
	- кожаные	пара	2	1 год	-//-
	- на резиновой подошве	пара	2	1 год	-//-
5.	Носки	пара	2	1-3 мес.	-//-
<b>2. Специальный инвентарь и специальные средства</b>					
1.	Секундомер электронный	шт.	1	1 год	Для индивидуального

					пользования. Выдаётся для повседневной работы
2.	Темпометр	шт.	1	1 год	-//-
3.	Счётчик определения количества движений	шт.	1	2 года	-//-
4.	Распылитель воды (ручной)	шт.	1	1 год	-//-
5.	Свисток	шт.	1	1 год	-//-
6.	Судейские повязки на руки	компл.	1	1 год	-//-
7.	Канцелярские приспособления	компл.	По потребности	1 мес.	-//-
8.	Журналы для отчёта	шт.	-//-	1 мес.	-//-
9.	Аудиокассета, видеокассета, флэш-памяти, компакт диск	шт.	-//-	6 мес.	-//-
10.	Канцелярские товары	шт.	-//-	1 мес.	-//-
11.	Судейские бланки	шт.	-//-		Расходный материал
<b>3. Специальное пособие</b>					
1.	Правила соревнований	шт.	1	5 лет	Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневной работы
2.	Методические пособия по разъяснению и трактовке пунктов Правил соревнований и др. специальная литература	шт.	1	5 лет	-//-
<b>4. Специальная атрибутика</b>					
1	Символика судьи по спорту:				Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневной носки
-	нашивочная	шт.	2	1 год	-//-
-	аппликационная	шт.	2	1 год	-//-
<p>В целях обеспечения качественного судейства соревнований за судьями в обязательном порядке закрепляется специализированное имущество и техника: ноутбук, телефон ручной, музыкальный центр, видеокамера цифровая, видеомагнитофон, микрофон, мегафон, весы напольные электронные, измерительные приспособления, часы шахматные, оценочная стойка, оценочные планшеты, сигнальные устройства (электронное), флажки.</p>					

#### 4. Табель обеспечения спортсменов имуществом специального назначения:

№	Наименование	Единица измерения	Минимальная потребность	Срок эксп.	Примечание
<b>1. Специальная спортивная одежда и обувь</b>					
1.	Специальная униформа (Yaxtak) 3-х цветов	компл.	3	6 мес.	Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневной тренировки
2.	Пояс спортивный	шт.	1	1 год	-//-
3.	Обувь:				-//-
	- ботинки кожаные специальные	пара	1	2 года	-//-
	- тапочки специальные:				-//-
	• кожаные	пара	2	6 мес.	-//-
	• на резиновой подошве	пара	2	3 мес.	-//-
<b>2. Специальный инвентарь и специальные средства</b>					
1.	Специальные защитные средства:				Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневной тренировки
	- шлем (Dubulga) 2-х цветов	шт.	2	1 год	-//-
	- перчатки (Qolqop) 2-х цветов	пара	2	6 мес.	-//-

	- сапожки (Maxsi) 2-х цветов	пара	2	6 мес.	-//-
	- для плеч и груди	шт.	1	2 года	-//-
	- для рук с чехлом	пара	1	6 мес.	-//-
	- для ног с чехлом	пара	1	6 мес.	-//-
	- загубник с футляром	шт.	2	3 мес.	-//-
	- бандаж (мужской, женский)	шт.	1	1 года	-//-
2.	Специальный спортивный инвентарь:				
	- сабля (Qilich) с чехлом	шт.	1	6 мес.	-//-
	- палка (Тауоq) с чехлом	шт.	1	6 мес.	-//-
	- верёвка (Arqon) с чехлом	шт.	1	6 мес.	-//-
3.	Специальная сумка для спортивной обуви	шт.	1	1 года	-//-
4.	Темпометр электронный	шт.	1	2 года	-//-
5.	Манжеты специальные:				
	- для рук с креплением для тяги	пара	1	2 года	-//-
	- для рук с отягощениями различных весов	компл.	1	2 года	-//-
	- для ног с креплением для тяги	пара	1	2 года	-//-
	- для ног с отягощениями различных весов	компл.	1	2 года	-//-
6.	Специальный жилет с отягощениями различных весов.	компл.	1	2 года	-//-
7.	Специальный пояс с отягощениями различных весов.	компл.	1	2 года	-//-
8.	Ремень широкий для укрепления поясницы	шт.	1	2 года	-//-
9.	Пояс медицинский	шт.	1	2 года	-//-
10.	Бинт резиновый	шт.	2	6 мес.	-//-
11.	Жгут резиновый	шт.	4	6 мес.	-//-
12.	Бинт эластичный	шт.	2	3 мес.	-//-
13.	Налокотник	пара	1	3 мес.	-//-
14.	Набедренник	пара	1	3 мес.	-//-
15.	Наколенник	пара	1	3 мес.	-//-
16.	Голеностопник	пара	1	3 мес.	-//-
17.	Пластырь	шт.	2	1 мес.	-//-
<b>3. Специальные пособия</b>					
1.	Правила соревнований	шт.	1	5 лет	Для индивидуального пользования. Выдаётся для повседневного пользования
2.	Методические пособия и др. специальная литература	шт.	1	5 лет	-//-
3.	Дневник самоконтроля	шт.	2	1 год	-//-
Обеспечение спортсменов специальной спортивной одеждой, обувью, инвентарём и средствами защиты, у которых закончился срок эксплуатации – не рекомендуется.					

Приложение 5

Утверждено приказом Министра по делам культуры и спорта Республики Узбекистан от 10 февраля 2006 г. за № 84.

Зарегистрировано Министерством юстиции Республики Узбекистан от 6 марта 2006г. за № 1550.

(выдержка)

**ТАБЕЛЬ**  
**оснащения спортивных и других сооружений спортивным оборудованием и инвентарём по единоборству Турон**

Номенклатура необходимого минимального количество оборудования, инвентаря и других спортивно-технологических средств:

№	Наименование изделий	Единица измерения	Кол-во изделий	Срок эксплуатации	Примечание
1	2	3	4	5	6
1. Основное оборудование и инвентарь					
1.	Площадка специальная (Maydon) - 12x12 м.	компл.	1	5 лет	Общего пользования
2.	Специальные средства защиты:				
	- спортивный шлем (Dubulga)	шт.	15	1 год	
	- спортивные перчатки (Qolqop)	пара	15	6 мес.	
	- защитные сапожки (Maxsi)	пара	15	6 мес.	
	- для плеч и груди	шт.	15	1 год	
	- для рук	пара	15	1 год	
	- для ног	пара	15	1 год	
3.	Специальный спортивный инвентарь:				
	- спортивная сабля (Qilich)	шт.	15	1 год	С чехлом
	- спортивная палка (Tayoq)	шт.	15	1 год	С чехлом
	- спортивная верёвка (Arqon)	шт.	15	2 года	С чехлом
4.	Манекены тренировочные различных весов	компл.	1	3 года	
5.	Мешки спортивные различных весов	компл.	1	4 года	
6.	Груши спортивные различных весов	компл.	1	4 года	
7.	Подушка спортивная специальная ручная	шт.	5	4 года	
8.	Лапа спортивная	пара	5	1 год	
9.	Тренажёры специальные ручные	шт.	15	1 год	
10.	Оценочная стойка	шт.	5	2 года	
11.	Бандаж:				
	- мужской	шт.	15	6 мес.	
	- женский	шт.	15	6 мес.	
12.	Манжеты для рук:				
	- с креплением для тяги	пара	15	1 год	
	- с отягощениями различных весов	пара	15	1 год	
13.	Манжеты для ног:				
	- с креплением для тяги	пара	15	1 год	
	- с отягощениями различных весов	пара	15	1 год	
14.	Жилет с отягощениями различных весов	шт.	15	2 года	
15.	Жгут резиновый	шт.	15	6 мес.	

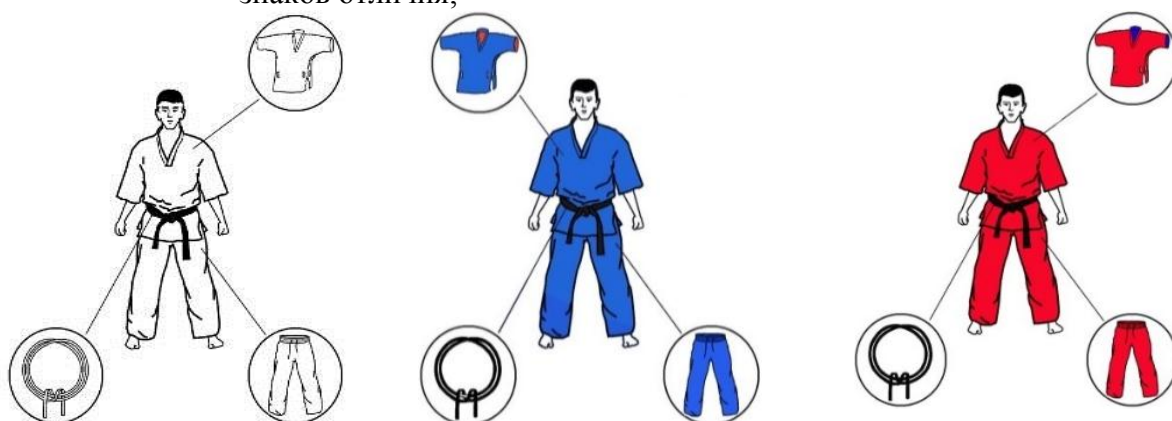
2. Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь					
1.	Батут	шт.	1	5 лет	Общего
2.	Батут наклонный	шт.	1	5 лет	
3.	Маты:				
	- стандартные	шт.	30	3 года	
	- страховочные	шт.	6	3 года	
4.	Канат для перетягивания	шт.	1	3 года	
5.	Канат для лазания	шт.	2	3 года	
6.	Канат страховочный	компл.	2	3 года	
7.	Пояс ручной для страховки	шт.	2	3 года	
8.	Мячи набивные различных весов	компл.	2	1 год	
9.	Перекладина гимнастическая	шт.	1	5 лет	
10.	Брусья гимнастические	шт.	1	5 лет	
11.	Стенка гимнастическая	шт.	6	5 лет	
12.	Гантели различных весов	компл.	3	5 лет	
13.	Гири различных весов	компл.	2	5 лет	
14.	Штанга тяжелоатлетическая	шт.	1	5 лет	
15.	Помост тяжелоатлетический, разборный, малый (2,8x2,8 м)	шт.	1	5 лет	
16.	Подвеска блочная	компл.	2	5 лет	
17.	Устройства и приспособления различной конструкции:				
	- для крепления специального инвентаря	компл.	1	5 лет	
	- для определения реакции	компл.	1	4 года	
	- страховочное	компл.	1	5 лет	
	- тисковое	компл.	1	5 лет	
18.	Тренажёр универсальный малогабаритный	шт.	1	5 лет	
19.	Динамометр для измерения количества ударов и тоннажа	компл.	2	5 лет	
20.	Зеркало 2x3м.	шт.	+	5 лет	На определённую площадь стены
21.	Темпометр электронный	компл.	2	5 лет	
22.	Велоэргометр	шт.	+	5 лет	По потребности
23.	Беговая дорожка	шт.	+	5 лет	По потребности
24.	Устройство роликовое (подшипниковое):				
	- для рук	пара	15	3 года	
	- для ног	пара	15	3 года	
25.	Пояс с отягощениями различных весов	шт.	15	2 года	
26.	Ремень широкий для укрепления поясницы	шт.	15	2 года	
27.	Бинт резиновый	шт.	15	6 мес.	
28.	Скамейка гимнастическая	шт.	6	5 лет	
29.	Табуретка пластмассовая	шт.	12	5 лет	
30.	Распылитель воды ручной	шт.	6	5 лет	
31.	Мячи:				
	- баскетбольные	шт.	2	6 мес.	
	- футбольные	шт.	2	6 мес.	
32.	Насос универсальный для накачивания мячей	шт.	1	5 лет	
3. Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства					
1.	Весы до 200 кг	шт.	1	5 лет	
2.	Гонг	шт.	1	5 лет	
3.	Видеокамера	шт.	1	5 лет	
4.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	компл.	1	5 лет	
5.	Часы шахматные	шт.	2	5 лет	
6.	Секундомер двух стрелочный или электронный	шт.	5	5 лет	
7.	Радиотелефоны	компл.	+	6 лет	По потребности
8.	Судейские измерительные приспособления	компл.	1	2 года	
9.	Судейские флажки (красные, синие)	компл.	3	2 года	

10.	Судейские повязки (красные, синие)	компл.	4	2 года	
11.	Свисток судейский	шт.	5	2 года	
12.	Комплекс судейско-информационной аппаратуры	компл.	1	5 лет	
13.	Табло информационное электронное	компл.	1	5 лет	
14.	Электронный счётчик для выставления оценок	компл.	1	5 лет	
15.	Электронное устройство для оценочной стойки	компл.	1	5 лет	
16.	Электронное устройство для стационарного тренажёра	компл.	1	5 лет	
17.	Электронное звуковое устройство	компл.	1	5 лет	
18.	Щит информационный	шт.	1	5 лет	
19.	Оценочные планшеты	компл.	3	2 года	
20.	Оценочные фишки	компл.	3	2 года	
21.	Пьедестал ковровый	компл.	1	4 года	
22.	Таблички для наименования команд	компл.	1	4 года	
23.	Номера от 1 до 300 (нашивочные, аппликационные)	компл.	+	2 года	Расходный материал
24.	Доска школьная	шт.	+	5 лет	По потребности
25.	Мел	кг.	+	1 год	Расходный материал
4. Технические средства ухода за местами занятий					
1.	Пылесос бытовой	шт.	1	5 лет	
2.	Стеллажи для хранения спортивного инвентаря	шт.	+	5 лет	
3.	Урна-плевательница пластмассовая	шт.	6	5 лет	

## Обязанности и ответственность тренеров

### 1. Обязанности тренера

1. Тренер, во время проведения учебно-тренировочных занятий должен:
  - 1.1 быть строго в специальной универсальной форме (униформе) тренера только белого, синего или красного цвета, и в спортивной обуви;
    - 1.1.1 на спине куртки униформы тренера должны быть надписи «TRENER» и «TURON»;
    - 1.1.2 пояс тренера должен быть только черного цвета без каких либо знаков отличия;



- 1.1.3 при проведении учебно-тренировочных занятий не в специальной универсальной форме — быть строго в спортивной одежде, в спортивной обуви и в специальной тренерской накидке (жилете) только ярко-салатового цвета;



- 1.2 иметь при себе:
  - 1.2.1 Правила Турона, Регламент соревнований, журнал учета посещаемости туронистами учебно-тренировочных занятий, план подготовки туронистов и другие документы, касающиеся деятельности тренера;



1.2.2



- полотенце;

1.2.3



- пластмассовый распылитель воды (образец);

1.2.4



- пластмассовую плевательницу с крышкой (образец).

## **2. Ответственность тренера**

1. Тренер ответственен за не соблюдение норм и требований, установленных к организации и проведению учебно-тренировочных занятий, имеет и иную ответственность, предусмотренную законодательством Республики Узбекистан, Правилами Турона, Регламентом соревнований и другими документами и постановлениями Федерации.

### Краткая историческая справка

#### Значимые события (приведено до 2018 года):

1993 г.	Комитетом по физической культуре и спорту г. Ташкента проведена регистрация Турона как самостоятельного вида спорта на основании документов (Правил соревнований, квалификационных требований и др.), представленных Центром научно-методических разработок (ВПУ им. Х.З. Каланова, г. Ташкент).
	Впервые информация о Туроне представлено общественности Узбекистана в газетах «Спорт» (№ 36 от 17 сентября и № 41 от 29 октября 1993 г.), «Халк сузи» (№ 177 от 10 сентября 1993 г.), «Народное слово» (№ 208 от 27 октября 1993 г.), «Постда» (№ 71 от 10 сентября 1993 г.) и других газетах и журналах.
1994 г.	Были проведены чемпионаты и первенства г. Ташкента по Турону.
	Туронисты выступили на торжественном празднике, посвященном Независимости Республики Узбекистан (Мустакиллик майдони, г. Ташкент).
1995 г.	Госкомспортом Республики Узбекистан одобрены документы Центра развития Турона (пр. № 173 от 19.04.1995 г.).
	Проведён чемпионат Узбекистана по Турону.
	Туронисты выступили с показательными номерами на I-х Центрально – Азиатских Играх (2-8 сентября 1995 г., г. Ташкент).
	Представитель Турона Андрей Смирнов (г. Ташкент) принял участие на I-м чемпионате мира по «Боевым искусствам», прошедшем 24-26 ноября в г. Москва (Россия).
1996 г.	Впервые присвоено спортивное звание «Мастер спорта Узбекистана» (Андрей Смирнов, г. Ташкент).
	Республика Узбекистан представила Турон на Всемирном фестивале национальных видов спорта и народных игр мира, на котором честь и авторитет культурного наследия Узбекистана защитили Джамолитдин Дадакузиев, Тимур Фаттахов, Дмитрий Ногай, Эркин Акрамов, Вальтер Егер, Аваз Хуснитдинов и Ирина Садыкова (9-17 декабря 1996 г., г. Бангкок, Таиланд).
	Проведён I-й международный турнир по Турону (27-23 декабря, г. Ташкент).
1997 г.	Утверждены отвечающие спортивным нормам и требованиям доработанные Правила соревнований, а также классификационные требования к присвоению спортсменам республики спортивных званий и разрядов по Турону (Госкомспорт Республики Узбекистан, пр. № 519 от 02.07.1997 г.).
1998 г.	Турон включён в программу I-х Молодёжных Игр Узбекистана (15-18 октября, г. Фергана).
	Впервые присвоено спортивная судейская категория Республики Узбекистан «Судья республиканской категории» (Джамолитдин Дадакузиев, г. Ташкент)
1999 г.	Впервые открыто отделение по Турону в Колледже олимпийского резерва (п.Тайляк, Самаркандская обл., Узбекистан).
	Впервые присвоено спортивная судейская категория Республики Узбекистан «Судья Национальной категории» (Сергей Вертков, г. Ташкент).
2000 г.	Впервые присвоено спортивное звание «Мастер спорта международного класса Узбекистана» (Тимур Фаттахов, г. Ташкент).
2001 г.	Впервые туронисты поступили в Высшие учебные заведения Узбекистана на основании Государственного гранта (Ж.Каримов, Р.Джураев, Ш.Казакбаев и др.)
2003 г.	Турон включён в Учебник по физической культуре для 1-5 классов общеобразовательных школ.
	В Министерстве юстиции Республики Узбекистан зарегистрирован Устав Федерации Турон Узбекистана (10.12.2003 г., № 565).
2004 г.	Федерация Турон Узбекистана стала коллективным членом Национального Олимпийского комитета Узбекистана, что подтвердило статус Турона как самостоятельного вида спорта, его массового развития в Узбекистане и признания за рубежом (17.03.2004 г.).

	Турон отражён в I-й Национальной энциклопедии Узбекистана (8, 12 т.т.).
2006 г.	Президент Республики Узбекистан Ислам Абдуганиевич Каримов встретился с молодыми туронистами и дал высокую оценку их выступлению.
	Утверждён «Табель оснащения спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружений спортивным оборудованием и инвентарём по Турону» (Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан пр. за № 84 от 10.02.2006 г., Минюст Республики Узбекистан рег. № 1550 от 06.03.2006 г.)
	Утверждены Рекомендации по технике безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по Турону и оказания первой медицинской помощи (Министерство народного образования Республики Узбекистан)
2007 г.	Создана Ассоциация единоборства Турон Азии (свидетельство № 655 от 07.04.2007 г.).
	Юные туронисты снялись в художественном фильме «Бойвача» («Узбекфильм», Узбекистан).
	Проведён I-й Чемпионат Азии по Турону с участием представителей Узбекистана, Казахстана, Таджикистана, Туркменистана, Кыргызстана и России (5-9 декабря, г. Нукус, Республика Каракалпакстан, Узбекистан).
	Создана специализированная спортивная школа Турона (Ферганская обл., Узбекистан).
2008 г.	Утверждён «Табель имущественного обеспечения спортсменов, тренеров и других специалистов по Турону» (Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан, пр. за № 212 от 28 февраля 2008 г.)
2009 г.	По инициативе Мастера спорта международного класса Посвинтера Александра Яковлевича создана Академия единоборства Турон Европы (Германия).
2010 г.	Создана Международная Ассоциация единоборства Турон (зарегистрировано за № 715 от 09.02.2010 г.).
2012 г.	Турон включён в Государственный реестр видов спорта (код 0270013401).
2015 г.	В целях объединения различных организаций и приверженцев Турона со всего мира, представления Турона в крупнейших международных организациях (МОК и др.), организации и проведения официальных чемпионатов и кубков Мира, континентов и других крупнейших международных соревнований, образован Всемирный Союз Турона (WorldUnionTuron— WUT).
	Турон включён в программу спортивных игр «Умид нихоллари» (Министерство народного образования Республики Узбекистан, пр. № 281 от 20.10.2015 г.).
2016 г.	Юные туронисты республики: - выступили в I-м праздничном шоу «Звезды в цирке» и получили высокую оценку за выступление как от организаторов, так и от зрителей шоу (г. Ташкент). - стали победителями Конкурса за лучший спортивный видео ролик, посвящённый 25-летию Независимости Республики Узбекистан, проведённый тел. каналом «МУ 5».
2017 г.	Под эгидой WUT Проведён I-й Кубок мира по Турону среди спортсменов U 13 и U 15 (12-14 мая 2017 г., г. Шымкент, Казахстан).
	Впервые представитель Турона награждён Государственной наградой - Медаль «Шухрат» (Гульчехра Аддурасулова, г. Фергана).
	Федерация Турон Узбекистана получила собственное здание (решение хокима г. Ташкента за № 1064 от 14 августа 2017 г.).

## Литература

1. *Ўзбекистон миллий спорт турлари*. Ўзбекистон Миллий Энциклопедияси /8, 12 т.т./
2. *Turon. Rules of competitions* /WUT, 2017 г./
3. *Турон*. Бюллетень «Национальные виды спорта и народные игры Узбекистана» /Госкомспорт Республики Узбекистан, 1999 г./
4. *Турон*. Информационный бюллетень /ФЕТУ, 2017 г./
5. *Б.Х. Саидов*. Единоборство Турон. Учебная программа для спортивных школ и клубов /Ташкент, 2002 г./
6. *Турон*. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Госкомспорт Республики Узбекистан пр. за № 248 от 22.04.2002 г., Республиканский центр при Министерстве народного образования Республики Узбекистан пр. за № 20-4 от 15.06.2002 г./
7. *Турон*. Медицинские основы физического воспитания в формировании здоровья и гармоничного развития детей и подростков /Минздрав Республики Узбекистан, 2003 г./
8. *Турон*. Профессионал спортчилар учун тафсия этилган суткалик овкатлантириш меъери /Минздрав Республики Узбекистан, № 0140-03, 24.04.2003 й./
9. *Турон*. Концепция развития /Госкомспорт Республики Узбекистан, пр. № 642 от 23.06.2004 г./
10. *О.У. Утенов и др.* Турон. Учебные программы для колледжей олимпийского резерва по направлению подготовки «Спорт» /Ташкент, 2005 г./
11. *Турон*. Табель оснащения спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружений спортивным оборудованием и инвентарём. Приложение 5 к Положению о спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружениях Республики Узбекистан /Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан пр. за № 84 от 10.02.2006 г., зарегистрировано Министерством Юстиции Республики Узбекистан за № 1550 от 06.03.2006 г./
12. *Турон*. Рекомендации по технике безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по Турону и оказания первой медицинской помощи /Министерство народного образования Республики Узбекистан, 2006 г./
13. *Турон*. Табель имущественного обеспечения спортсменов, тренеров и других специалистов(номенклатура необходимого минимального количества имущества дляобеспечения спортсменов, тренеров, судей и других специалистов) /Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан, пр. за № 212 от 28 февраля 2008 г./
14. *Р.С. Шукуров*. Турон яккакураши, Кулланма /Бухоро Давлат Университети, 27.01.2010 й. 4-сон баённома/
15. *С.Д. Содиков, Б.У. Хидоят*. Турон яккакурашини 1-4 синиф жисмоний дарсларида куллаш. Укув-услугий тавсиянома. /А.Авлоний номидаги ХТХКТМОМИ илмий кенгаши, 30.03.2010 й., 2-сонли баённома/
16. *Р.С. Шукуров*. Турон миллий яккакураши. Укув кулланма. /Ўзбекистон Республикаси Олий ва урта махсус Вазирлиги, буйрук № 107, 14.03.2012 й./
17. *Б.У. Хидоят ва би.* Турон буйича таълим муассасаларида тугарак машгулотларини ташкил этиш юзасидан укув дастурий ва методик тавсиялар /Республика таълим Маркази қошидаги, жисмоний тарбия ва саломатлик йуналишидаги илмий методик Кенгаши, 1-сонли байён, 15.034.2016 й./
18. *Турон*. Гигиенические требования к организации питания учащихся спортивных школ Республики Узбекистан /Минздрав Республики Узбекистан, пр. № 0333-16 от 16.06.2016 г./

19. *В.Н. Платонов.* Теория спорта /М. 1987 г./
20. *Л.П. Матвеев.* Теория и методика физической культуры /М. 1994 г./
21. *В.Н. Платонов.* Подготовка высококвалифицированных спортсменов /М. 1986 г./
22. *Ю.В. Верхошанский.* Основы специальной физической подготовки спортсменов /ФиС, М. 1989 г./
23. *В.П. Филин.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов /ФиС, М. 1984 г./
24. *Н.К. Карабейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко.* Физическое воспитание. /Изд. 2-е. М. 1989 г./
25. *Н.А. Фомин, В.П. Филин.* На пути к спортивному мастерству /ФиС, М. 1986 г./
26. *Д. Шаелев.* Спортивная травматология /Мед. и физк. София. 1986 г./
27. *Ю.А. Дагин.* Спортивные сооружения /ФиС, М. 1976 г./
28. Положение о сборных командах по видам спорта /Постановление Кабинета Министров от 14 июня 2012 г. № 173/
29. Положение о порядке проведения аттестации на занятие тренерской деятельностью /Постановление Кабинета Министров от 13 июля 2012 г. № 214/
30. *Б.Х. Саидов.* Основы спортивной подготовки туронистов. Учебно-методическое пособие /г.Ташкент, ФЕТУ, 2017 г./.

### **Интернет**

1. *Anti-Doping Code.* Всемирное антидопинговое агентство /WADA/
2. *Википедия.* Международный информационно-опознавательный сайт
3. *Интернет сайты:* Роль и значение биомеханики в совершенствовании техники спортсменов. Виды и формы спортивных сооружений и их роль и значение в подготовке спортсменов высокой квалификации. Особенности подготовки спортсменов. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов. Наука и спорт высших достижений. Все об акробатике, гимнастике, лёгкой атлетике, тяжелой атлетике, игровых видах спорта, спортивных единоборствах и др.

## Содержание

Введение .....	2
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	5
ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	12
ТЕРМИНОЛОГИЯ В ТУРОНЕ.....	13
ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	21
КВАЛИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ.....	20
ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	26
ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ.....	39
ОБУЧЕНИЕ.....	62
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.....	90
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.....	96
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.....	100
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	103
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	113
УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ.....	114
ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	116
ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ.....	118
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ.....	124
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	125
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	147