

Цель обучения: привлечение к специализированной спортивной подготовке учащихся для достижения ими высоких стабильных результатов. В программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения Универсального боя, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Система подготовки бойцов состоит из нескольких этапов: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной спортивной специализации.