

Комитет по образованию администрации города Новоалтайска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр города Новоалтайска

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
МБОУ ДО ДЮЦ г. Новоалтайска

Протокол № 1
от «13» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ ДО ДЮЦ г. Новоалтайска
Страшникова Т.В.
«13» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Универсальный бой»
Группа начальной подготовки
Возраст обучающихся 14-17 лет
срок обучения – 1 год (144ч)

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Селина Елена Александровна

Новоалтайск
2024 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» (далее – Программа) ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся МБОУ ДО ДЮЦ г. Новоалтайска, постоянно проживающих на территории города, в области физической культуры, в частности, занятиями боевыми единоборствами.

Универсальный бой - одна из боевых универсальных систем, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Включает в себя преодоление специальной полосы препятствий и поединки на борцовском ковре. Занятия универсальным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Универсальный бой является актуальным средством физического и нравственного развития ребёнка, даёт возможность коммуникации со сверстниками, стимулирует к проявлению активности и лидерских качеств.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

1.2. Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена тем, что, проходя службу в рядах вооруженных сил, курсантам требуются навыки, используемые в подготовке бойцов универсального боя, умения в прохождении полосы препятствий.

Программа реализуется на базе центра, где находится военно-патриотический клуб «Русич», и курсанты заранее самоопределяются, ориентируясь на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной, тренерской деятельностью, срочной службой или службой в государственных силовых структурах. Программа учитывает специфику обучения детей, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей. Деятельность клуба направлена на создание условий для привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактику асоциальных проявлений, организацию содержательного досуга.

Социальная значимость боевых единоборств неоспорима, потому как за многие тысячелетия своего развития и существования они стали не только методом самозащиты, но и способом духовного и физического самосовершенствования человека. В современном обществе роль единоборств как средства физического и внутреннего совершенствования сложно переоценить. Дополнительное образование детей способно раскрыть личностный потенциал каждого ребёнка, подготовить его к условиям жизни в современной конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои цели.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее актуальность (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с дополнениями и изменениями;
- Устав МБОУ ДО ДЮЦ города Новоалтайска.

1.3. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности, но и на гармоничное развитие личности ребенка, коммуникативных способностей. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки по универсальному бою, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение основ универсального боя направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее развитие детей и подростков, желающих заниматься этим видом спорта в клубе.

Программа разработана с учётом современных тенденций в дополнительном образовании, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. На занятиях совершенствуются функциональные возможности организма, обеспечивается гармоничное физическое развитие, повышается уровень физической подготовленности.

1.4. Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, применение полученных знаний и умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, самоопределения и профориентации. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся повышают уровень общей и специальной физической подготовленности, а развитие специальных

физических качеств помогает развивать функциональные системы организма обучающихся.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности, гармоничное развитие обучающихся посредством овладения основами универсального боя.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить основным техническим приёмам универсального боя;
- научить обучающихся приёмам самообороны на основе универсального боя;
- сформировать умение самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

развивающие:

- развить физические качества обучающихся (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость);
- развивать коммуникативные способности, навыки командного взаимодействия;
- развивать познавательные, физические, морально-волевые способности обучающихся.

воспитательные:

- создать условия для личностного развития ребёнка и формирования у него позитивной самооценки;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, патриотизма и любви к своей Родине;
- формировать ценностно-ориентированное отношение к здоровому образу жизни и устойчивую потребность в занятиях физкультурой и спортом;
- содействовать профессиональному самоопределению обучающихся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности.

1.6. Возраст учащихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» разработана для обучающихся 14-17 лет. Для зачисления ребенка в группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в МБОУ ДО ДЮЦ, предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям боевыми единоборствами. Занятия проводятся в группах в количестве 10-12 человек.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся по программе представлены:

Подростковый возраст 14-17 лет: в данном возрасте происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование личности. В этот период происходит формирование навыков логического мышления, развивается логическая память. Активно развиваются творческие способности, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления. Познавательные процессы делаются более совершенными и гибкими, причем развитие средств познания очень часто опережает собственно личностное развитие детей. Развитие эмоциональной сферы протекает бурно. Для подросткового возраста характерны резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность.

1.7. Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год. 36 учебных недель с сентября по май включительно, 144 учебных часа в год.

1.8. Формы организации деятельности

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

1.9. Форма обучения

Очные групповые занятия. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

1.10. Режим занятий

два занятия в неделю, 1,5 академических часа

1.11. Ожидаемые результаты

Предметные:

- обучающиеся знают базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека, причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- обучающиеся выполняют основные технические приемы борцовской техники (броски и болевые приёмы) и ударной техники;
- обучающиеся самостоятельно выполняют комплексы общеразвивающих упражнений.

Личностные:

- у обучающихся сформирован устойчивый интерес к занятиям универсальным боем и потребность к ведению здорового образа жизни;
- у обучающихся сформированы такие качества личности как трудолюбие, самостоятельность, ответственность, дисциплинированность терпение, нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), навыки культурного поведения, чувство патриотизма; у обучающихся сформирована позитивная и адекватная самооценка.

Метапредметные:

- развитие у обучающихся физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- развитие у обучающихся коммуникативные способности, сформированы навыки командного взаимодействия;
- самостоятельность обучающихся и взаимопомощь на занятиях, в учебно-тренировочном процессе и в повседневной деятельности.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала) Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии в спортивном спарринге и сдаче контрольных нормативов на знаки отличия «золото» и «серебро» ВФСК «ГТО».
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии в спортивном спарринге и сдаче контрольных нормативов на знак «бронза» ВФСК «ГТО».
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают недостаточное знание теоретического материала, в спортивном спарринге не принимают участие, контрольные нормативы не сдают, или сдают без присвоения знака отличия ВФСК «ГТО».

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.

Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы.

Промежуточный контроль (декабрь) осуществляется в форме спаррингов, показательных выступлений, открытых тренировок, коллективных мероприятий, проводимых внутри клуба;

Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, спаррингах, коллективных мероприятиях клуба, участие в соревнованиях различного уровня.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- ведомости сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- видеозаписи показательных выступлений обучающихся на мероприятиях и др.;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;

1.13. Форма подведения итогов

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу теоретического зачета на знание предметных областей программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил итоговые нормативы, продемонстрировав личную положительную динамику по отношению к входному контролю.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	24	4	20	Беседа, показ упражнений, работа в парах
1.1	Техника безопасности на занятиях, Общеразвивающие упражнения.	12	2	10	
1.2	Самостраховка.	12	2	10	
2	Модуль «Техническая подготовка»	88	16	72	Показ упражнений, работа в парах, спарринги, показательные выступления
2.1	Техника ударов руками.	16	1	15	
2.2	Техника ударов ногами.	12	2	10	
2.3	Техника выполнения бросков и переводов.	16	4	12	
2.4	Техника выполнения болевых и удушающих приемов.	12	3	9	
2.5	Техника защитных действий и приемов.	20	2	18	
2.6	Полоса препятствий.	12	4	8	
3	Модуль «Тактическая подготовка»	32	6	26	Показ упражнений, работа в парах, спарринги, показательные выступления
3.1	Тактика атакующих действий.	12	2	10	
3.2	Тактика защитных действий.	12	2	10	
3.3	Тактика ведения боя.	8	2	6	
	Итого	144	26	118	

3. Содержание программы

1. Модуль «Общая физическая подготовка»

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения.

Теория, Практика: Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём.

Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины. Элементы акробатики. Выполнение нормативов.

Тема 1.2. Самостраховка.

Теория, Практика: Страховка при падении на спину. Страховка при падении на бок. Страховка при падении вперёд. Специальные борцовские упражнения. Кувырки вперед, назад, через партнера, длинный кувырок вперед.

2. Модуль «Техническая подготовка»

Тема 2.1. Техника ударов руками.

Теория, Практика: Прямые удары руками в голову. Прямые удары руками в корпус. Боковые удары руками в корпус. Боковые удары руками в голову. Удары руками снизу (апперкот) в корпус. Удары руками снизу (апперкот) в голову. Комбинации из ударов.

Тема 2.2. Техника ударов ногами.

Теория, Практика: Удары ногами: прямой удар ногой в корпус (фронт-кик), прямой удар ногой с разворота в корпус, боковой удар ногой в бедро (лоу-кик), боковой удар ногой в корпус (мидл-кик), боковой удар ногой в голову (хай-кик)

Тема 3.3. Техника выполнения бросков и переводов.

Теория, Практика: Бросок с захватом двух ног, задняя подножка, передняя подножка, зацепы ног. Бросок с зацепом ноги «подхват», бросок через бедро, бросок через плечо со стойки. Бросок через спину, бросок боковой переворот.

Тема 3.4. Техника выполнения болевых и удушающих приемов.

Теория, Практика: Болевые приемы на руки, ноги. Удушающие приемы.

Тема 3.5. Техника защитных действий и приемов.

Теория, Практика: Работа в парах - отработка захватов, ударов. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Отработка в парах передвижение в боевых стойках. Комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки. Упреждающие удары.

Тема 3.6. Полоса препятствий.

Теория, Практика: Правила соревнований, составляющие полосы препятствий. Упражнения с лазанием и перепрыгиванием, с перемещением и утяжелением.

3. Модуль «Тактическая подготовка»

Тема 3.1. Тактика атакующих действий.

Теория, Практика: Тактика атакующих действий. Тактика проведения атакующих бросков. Атакующая борьба в партере. Тактика проведения болевых и удушающих приемов. Обманные действия.

Тема 3.2. Тактика защитных действий.

Теория, Практика: Тактика защитных действий. Защита от проведения бросков, смена борцовских действий на ударные. Защиты от проведения болевых и удушающих приемов. Тактика переводов в стойку, в партер.

Тема 3.3. Тактика ведения боя.

Практика: Работа в парах. Спарринги.

4. Ресурсное обеспечение программы

4.1. Информационное обеспечение

- видеозаписи показательных выступлений по универсальному бою и другим единоборствам ведущих спортсменов, спецподразделений, соревнований (видеопросмотры и посещение в качестве зрителей);
- интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

4.2. Требования к материально-технической базе

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного борцовским ковром;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий).

Материально-техническое обеспечение

Приложение №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой». Приказ Министерства спорта РФ от 15 июля 2015 г. № 739 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Канат для лазанья	штук	1
3.	Лапы боксерские	штук	2
4.	Лапы малые, средние и большие	штук	4
5.	Маты гимнастические	штук	10
6.	Мешок боксерский	штук	3
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	1
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер электронный	штук	4
10.	Скакалка	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	2
13.	Стенка гимнастическая	штук	1
14.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1

4.3. Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Система оценки

результативности освоения программы состоит из следующих контрольно-измерительных материалов:

- Мониторинг предметных результатов проводится на основе результатов устного опроса и практического тестирования по основным модулям программы (Приложение 2);
- Сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) (Приложение 3);

Для оценки развития личностных качеств используются диагностические методики, целью которых является выявление уровня воспитанности, направленности интересов, творческого развития личности, коммуникативных способностей и т.д. (Приложение 4). Применяемые диагностические методики и графические тесты, позволяют определить степень и характер самооценки каждого обучающегося, изучить уровень нравственного развития личности и духовно - нравственную атмосферу в коллективе, сформированность межличностных отношений.

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики; уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно; уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

4.4. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в объединении осуществляется очно. Группы формируются из обучающихся 8-11 классов на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления от родителей, при наличии справки о состоянии здоровья. Состав группы разновозрастной, постоянный. При приёме в группы для обучающихся на первом занятии проводится инструктаж по технике безопасности.

Основные формы организации учебного занятия: практическое занятие, показательное выступление, соревнование, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, промежуточное тестирование и контроль.

Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается

образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Соревновательный метод. Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Основным средством подготовки в универсальном бое являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов боевых единоборств (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

6. Список литературы

1. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое. Пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)», 2014г.
2. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой. – Ленинград,: ВиФК, 1990 – 210 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.: Просвещение, 2010. – 210 с.
4. Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения – М: Просвещение. – 2014. – 108 с.
5. Кадочников А.А., Кадочников Ар.А., Завгородний В.Н., Ахромова А.Г. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя стиля А.А. Кадочникова: Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Кубанской ГАФК, 2000. 52 с.
6. Крившенко Л.П., Вайндорф-Сысоева М.Е. и др. Педагогика: Учебник / Под ред. Л.П. Крившенко. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2016.
7. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 160 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977
9. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 351 с.

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004, -863с.
11. Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова): Метод. Пособие для занимающихся русским стилем рукопашного боя. – Новосибирск: Весть, 1991.-80 с.
12. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: ФиС, 1982.- 232 с.
13. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
14. Старов В.Б., Кадочников А.С. Захваты освобождения от захватов. Универсальный бой. – М.: Просвещение, 2005. – 164 с.
15. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. – Мн.: Харвест, 1999. 592 с.
16. Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: ФиС, 1964. – 388 с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.
18. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. И доп.- М: Физкультура и спорт – 2002. – 448 с.

Контрольные нормативы

(для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Сроки сдачи контрольных нормативов – сентябрь и май по программе общей физической подготовки.

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер-преподаватель проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; бег 1500м. Учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.
3. Челночный бег 3 x 10м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.
5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Универсальный бой» на 2024-2025 учебный год

№	Количество часов			Тема	Форма контроля
	Теория	Практика	Всего		
1. Модуль «Общая физическая подготовка»					
1	1	3	4	Техника безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	Беседа, опрос, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
2	1	3	4	Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
3	0	4	4	Общеразвивающие упражнения. Выполнение нормативов.	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
4	0	4	4	Самостраховка. Страховка при падении на спину. Страховка при падении на бок.	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
5	1	3	4	Самостраховка. Страховка при падении вперёд. Специальные борцовские упражнения.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
6	1	3	4	Самостраховка. Кувырки вперед, назад, через партнера, длинный кувырок вперед.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
2. Модуль «Техническая подготовка»					
7	0	4	4	Техника ударов руками. Прямые удары руками в голову. Прямые удары руками в корпус.	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
8	0	4	4	Техника ударов руками. Боковые удары руками в корпус. Боковые удары руками в голову.	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
9	0	4	4	Техника ударов руками. Удары руками снизу (апперкот) в	Наблюдение, практическое выполнение

				корпус. Удары руками снизу (апперкот) в голову.	упражнений и элементов
10	1	3	4	Техника ударов руками. Серии ударов руками на месте и в движении.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
11	1	3	4	Техника ударов ногами. Прямой удар ногой в корпус (фронт-кик). Прямой удар ногой с разворота в корпус.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
12	1	3	4	Техника ударов ногами. Боковой удар ногой в бедро (лоу-кик).	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
13	1	3	4	Техника ударов ногами. Боковой удар ногой в корпус (мидл-кик). Боковой удар ногой в голову (хай-кик).	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
14	1	3	4	Техника выполнения бросков и переводов. Задняя подножка, передняя подножка, зацепы ног.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
15	1	3	4	Техника выполнения бросков и переводов. Бросок с захватом двух ног. Бросок с зацепом ноги «подхват».	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
16	1	3	4	Техника выполнения бросков и переводов. Бросок через бедро. Бросок через плечо со стойки.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
17	1	3	4	Техника выполнения бросков и переводов. Бросок через спину, бросок боковой переворот.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
18	1	3	4	Техника выполнения болевых приемов (на руки).	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
19	1	3	4	Техника выполнения болевых приемов (на ноги).	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
20	1	3	4	Техника выполнения удушающих приемов.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
21	1	3	4	Техника защитных действий и приемов. Работа в парах – отработка захватов, ударов	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
22	1	3	4	Техника защитных действий и приемов. Комбинации ударов	Показ, наблюдение, практическое

				руками и ногами в два, три движения.	выполнение упражнений и элементов
23	0	4	4	Техника защитных действий и приемов. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
24	0	4	4	Техника защитных действий и приемов. Встречные атаки. Упреждающие удары.	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
25	1	3	4	Техника защитных действий и приемов. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
26	1	3	4	Полоса препятствий, составляющие полосы препятствий на соревнованиях	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
27	1	3	4	Полоса препятствий. Упражнения с лазанием и перепрыгиванием.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
28	1	3	4	Полоса препятствий. Упражнения с перемещением и утяжелением.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
3. Модуль «Тактическая подготовка»					
29	1	3	4	Тактика атакующих действий. Тактика проведения атакующих бросков. Атакующая борьба в партере.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
30	0	4	4	Тактика атакующих действий. Тактика проведения болевых и удушающих приемов.	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
31	1	3	4	Тактика атакующих действий. Атакующая борьба в стойке.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
32	1	3	4	Тактика защитных действий. Защита от проведения бросков, смена борцовских действий на ударные.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
33	0	4	4	Тактика защитных действий. Защиты от проведения болевых и удушающих приемов.	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
34	1	3	4	Тактика защитных действий. Тактика переводов в стойку, в партер.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

35	0	4	4	Тактика ведения боя. Спарринги.	Показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
36	0	4	4	Тактика ведения боя. Спарринги.	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов