

Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

Утверждена
приказом № 61-од от 05.08.2022
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск

протокол
№ 01 от 04 августа 2022 г.

директор_____ В.Н. Уздяев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 7-17 лет

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели
Аверин А.А., Панафидин Е.Ф., Триволенко Н.Р.

с. Подбельск, 2022

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы».....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.1.1. Актуальность программы.....	2
1.1.4. Цель и задачи программы.....	4
1.1.5. Адресат программы.....	5
1.1.6. Сроки реализации.....	6
1.1.7. Форма обучения.....	6
1.1.8. Формы организации деятельности.....	6
1.1.9. Режим занятий.....	6
1.1.10. Планируемые результаты.....	6
1.1.11. Формы контроля реализации программы.....	7
1.1.12. Форма подведения итогов.....	7
1.2. Учебный план.....	8
1.3. Учебно-тематический план.....	10
1.4. Содержание программы.....	11
1.4.1. Модуль «Общая физическая подготовка».....	11
1.4.2. Модуль «Специальная физическая подготовка».....	11
1.4.3. Модуль «Техническая подготовка».....	12
1.4.4. Модуль «Тактическая подготовка».....	13
1.4.5. Модуль «Я – боец!».....	13
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Оценочные материалы.....	16
2.4. Методическое обеспечение.....	17
2.5. Список литературы.....	21
Приложения.....	24
Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.....	24
«Универсальный бой».....	24
Контрольные нормативы.....	46
Диагностические методики по выявлению уровня воспитанности, нравственного развития личности, степени и характере самооценки обучающегося.....	47
Техника безопасности при проведении занятий по универсальному бою.....	49
Раздаточные материалы.....	51
Логотип спортивного клуба «Школа боевых единоборств».....	54
Дорожная карта развития спортивного клуба «Школа боевых единоборств».....	55

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск, воспитанников спортивных клубов «Школа боевых единоборств» и «Сириус», постоянно проживающих на территории м.р. Похвистневский Самарской области, 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 поединок 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.

1.1.1. Актуальность программы

В муниципальном районе Похвистневский Самарской области на протяжении нескольких десятилетий сложились устойчивые спортивные традиции, заложенные еще в 20-х годах прошлого столетия. Актуальность данной программы обусловлена возросшим количеством детей, желающих заниматься спортивными единоборствами, в связи с открытием новых объектов спортивной инфраструктуры.

Программа реализуется в малом населённом пункте (сельское поселение), где нет других возможностей для занятий боевыми единоборствами. Это открывает возможности для профессионального самоопределения обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной, тренерской деятельностью или службой в государственных силовых структурах. Программа учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей. Деятельность спортивных клубов «Школа боевых единоборств» и «Сириус» 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 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой» от 15.07.2015 г. № 739
- Положение о Детско-юношеской спортивной школе - структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области от 30.04.2021 г. № 100-од

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы обусловлена тем, что программа разработана с учётом современных тенденций в дополнительном образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Возможна организация занятий детей с ОВЗ, а также, в дистанционном формате. На занятиях совершенствуются функциональные возможности организма, обеспечивается гармоничное физическое развитие, повышается уровень физической подготовленности.

1.1.2. 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 спортивных клубах «Школа боевых единоборств» и «Сириус».

1.1.3. 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.

1.1.4. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

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.

развивающие:

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

обучающие:

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

1.1.5. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» разработана для обучающихся 7-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям боевыми единоборствами. Занятия проводятся в группах в количестве 20 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся по программе представлены младшим школьным возрастом (7-9 лет), младшим подростковым возрастом (10-13 лет) и подростковым возрастом (14-17 лет).

Младший школьный возраст 7-9 лет: основным видом деятельности в данном возрасте выступает игра. Этот период в жизни – период развития фантазии и воображения. Младший школьный возраст – период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений и упражнений тренером наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Младший подростковый возраст 10-13 лет: основные потребности – потребность в общении со сверстниками и нравственном самоопределении, потребность стать взрослым; ведущая деятельность – вариативные организационные формы и типы образования; основные психические новообразования – чувство взрослости, нравственная регуляция своего поведения, сравнительная самооценка, рефлексивное мышление, дружба. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

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.

1.1.6. Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год. 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

1.1.7. Форма обучения

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

1.1.8. 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.

1.1.9. Режим занятий

Два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения, согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

1.1.10. Планируемые 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:

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

1.1.11. Формы контроля реализации программы

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 спортивных клубов «Школа боевых единоборств» и «Сириус»;

Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях спортивных клубов «Школа боевых единоборств» и «Сириус», спаррингах.

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 учреждения, района и др.;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно;

1.1.12. 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.

Дополнительной (альтернативной) формой подведения итогов реализации программы является отчетное мероприятие: «Первенство спортивного клуба «Школа боевых единоборств» по универсальному бою», а также, «Первенство спортивного клуба «Сириус» по универсальному бою». Это спортивное соревнование проводится ежегодно по завершению обучения среди всех обучающихся. На мероприятии присутствуют родственники и друзья воспитанников, администрация образовательного учреждения, почетные гости. Обучающиеся, завершившие освоение программы на низком уровне – участвуют по упрощенным правилам в показательных выступлениях.

1.2. Учебный план

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Общая физическая подготовка»	26	2	24	Контрольные нормативы, тестирование, беседа
2	«Специальная физическая подготовка»	20	2	18	Контрольные нормативы, тестирование, наблюдение
3	«Техническая подготовка»	38	2	36	Спарринги, показательные выступления, результаты соревнований
4	«Тактическая подготовка»	14	2	12	Спарринги, показательные выступления, результаты соревнований
5	«Я – боец!»	28	6	22	Открытые занятия для родителей, участие в коллективных мероприятиях спортивного клуба «Школа

					боевых единоборств», «Сириус»
	ИТОГО	126	14	112	

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	26	2	24
1.1	Техника безопасности на занятиях, история развития боевых единоборств.	1	1	0
1.2	Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.	1	1	0
1.3	Общеразвивающие упражнения.	20	0	20
1.4	Самостраховка.	4	0	4
2	Модуль «Специальная физическая подготовка»	20	2	18
2.1	Упражнения на развитие силы.	2	0	2
2.2	Упражнения на развитие ловкости.	4	0	4
2.3	Упражнения на развитие гибкости.	4	0	4
2.4	Упражнения на развитие выносливости.	4	0	4
2.5	Упражнения на развитие быстроты.	2	0	2
2.6	Специальные борцовские упражнения.	4	2	2
3	Модуль «Техническая подготовка»	38	2	36
3.1	Техника ударов руками.	6	0	6
3.2	Техника ударов ногами.	6	0	6
3.3	Техника выполнения бросков и переводов.	6	0	6
3.4	Техника выполнения болевых и удушающих приемов.	6	0	6
3.5	Техника защитных действий и приемов.	8	1	7
3.6	Полоса препятствий.	6	1	5
4	Модуль «Тактическая подготовка»	14	2	12
4.1	Тактика атакующих действий.	4	0	4
4.2	Тактика защитных действий.	4	0	4
4.3	Тактика ведения боя.	6	2	4
5	Модуль «Я – боец!»	28	6	22
5.1	Подвижные и спортивные игры.	6	1	5
5.2	Трудовые сборы и субботники.	2	0	2
5.3	Участие в показательных выступлениях.	3	0	3
5.4	Совместная тренировка с родителями.	1	0	1
5.5	Занятие с представителями силовых структур РФ.	2	1	1
5.6	Участие в спаррингах.	4	0	4
5.7	Участие в соревнованиях.	2-3 раза в течение учебного года		
5.8	Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение.	3	3	0
5.9	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	4	0	4
5.10	Итоговое мероприятие.	3	1	2
	ИТОГО	126	14	112

1.4. Содержание программы

1.4.1. Модуль «Общая физическая подготовка»

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях, история развития боевых единоборств.

Теория (1 ч): Ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. История возникновения и развития универсального боя в России, основоположники этого вида единоборства.

Тема 1.2. Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.

Теория (1 ч): Требования к спортивной форме, правила личной гигиены. Организация личного режима дня, рекомендуемые продукты питания. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Зачем нужно заниматься спортом. Пагубные привычки.

Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения.

Практика (20 ч): Строевые упражнения. Ходьба, бег. Упражнения на выносливость, гибкость. Работа со скакалкой, с резиновыми бинтами, упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Челночный бег. Бег с изменением скорости и направления движения. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины. Подводящие упражнения для шпагата. Элементы акробатики. Сгибания-разгибания рук. Подтягивания на высокой перекладине. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Упражнения с лежащими на полу обручами. Выполнение нормативов.

Тема 1.4. Самостраховка.

Практика (4 ч): Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Страховка при падении на бок. Кувырки вперед, назад, через партнера, длинный кувырок вперед.

1.4.2. Модуль «Специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. Упражнения на развитие силы.

Практика (2 ч): Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 2.2. Упражнения на развитие ловкости.

Практика (4 ч): Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, в движении. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 2.3. Упражнения на развитие гибкости.

Практика (4 ч): Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2.4. Упражнения на развитие выносливости.

Практика (4 ч): Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции до 3км. Дозированный бег по пересеченной местности от 10 мин до 30 мин. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий.

Тема 2.5. Упражнения на развитие быстроты.

Практика (2 ч): Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и в движении с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз и вверх. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема 2.6. Специальные борцовские упражнения.

Теория (2 ч): Названия упражнений специальной физической подготовки, техника их выполнения. Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения. Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

Практика (2 ч): Движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Вставание на мост лежа на спине, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегания на мосту с помощью и без помощи партнера. Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину, падение на спину через стоящего на четвереньках партнера.

1.4.3. Модуль «Техническая подготовка»

Тема 3.1. Техника ударов руками.

Практика (6 ч): Боевая стойка. 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. Удары руками с разворота (бэкфист). Удары локтями. Удар «супермэн-панч». Комбинации из ударов.

Тема 3.2. Техника ударов ногами.

Практика (6 ч): Удары ногами: удар коленом, удар коленом в прыжке, сдвоенный удар коленом, прямой удар ногой в корпус (фронт-кик), боковой удар ногой в бедро (лоу-кик), боковой удар ногой в корпус (мидл-кик), боковой удар ногой в голову (хай-кик), прямой удар ногой с разворота в корпус, боковой удар ногой с разворота в корпус.

Тема 3.3. Техника выполнения бросков и переводов.

Практика (6 ч): Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через плечо с колен, бросок через плечо со стойки, бросок через грудь, бросок через спину, бросок боковой переворот, передняя подножка с колен, бросок

с зацепом ноги «подхват», бросок прогибом, сваливания через голень, через бедро, бросок с подсадом ноги, бросок кувырком назад.

Тема 3.4. Техника выполнения болевых и удушающих приемов.

Практика (6 ч): Болевые приемы: рычаг локтя, ущемление бицепса, рычаг колена, узел плеча, обратный узел плеча, рычаг локтя из треугольника, рычаг локтя в боковом удержании с помощью бедра, рычаг колена, ущемление ахиллового сухожилия, рычаг скрещенных стоп. Удушающие приемы: удушение сзади, удушение «треугольник», удушение ручным треугольником, удушение из бокового удержания.

Тема 3.5. Техника защитных действий и приемов.

Теория (1 ч): Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика (7 ч): 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 (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Тема 3.6. Полоса препятствий.

Теория (1 ч): Правила соревнований, их организация и проведение. Составляющие полосы препятствий.

Практика (5 ч): Упражнения типа «полоса препятствий»: с лазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мяча), ловлей и метанием мячей.

1.4.4. Модуль «Тактическая подготовка»

Тема 4.1. Тактика атакующих действий.

Практика (4 ч): Тактика атакующих действий. Тактика проведения атакующих бросков. Тактика проведения болевых и удушающих приемов. Обманные действия. Перевод в стойку. Атакующая борьба в партере. Атакующая борьба в стойке. Тактика работы в клинче.

Тема 4.2. Тактика защитных действий.

Практика (4 ч): Тактика защитных действий. Защита от проведения бросков. Защиты от проведения болевых и удушающих приемов. Защитная тактика смены борцовских действий на ударные. Тактика переводов в партер. Тактика переводов в стойку. Защитная тактика борьбы в партере. Защитная тактика борьбы в стойке. Тактика работы в клинче.

Тема 4.3. Тактика ведения боя.

Теория (2 ч): Построение плана на бой. Техника безопасности при проведении боя.

Практика (4 ч): Работа в парах - отработка захватов, ударов. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Отработка в парах, передвижение в боевых стойках. Спарринги.

1.4.5. Модуль «Я – боец!»

Тема 5.1. Подвижные и спортивные игры.

Теория (1 ч): Правила техники безопасности. Правила и основные критерии игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практика (5 ч): Игры с преимущественным развитием скоростных качеств. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол.

Тема 5.2. Трудовые сборы и субботники.

Практика (2 ч): Уборка территории вокруг спортивного клуба. Генеральная уборка спортивного зала после окончания обучения.

Тема 5.3. Участие в показательных выступлениях.

Практика (3 ч): Участие в сельских и районных мероприятиях. Эффектная демонстрация навыков универсального боя во время публичного выступления.

Тема 5.4. Совместная тренировка с родителями.

Практика (1 ч): Родители воспитанников участвуют в открытой тренировке. Изучаются базовые упражнения. Дети обучают своих родителей.

Тема 5.5. Занятие с представителями силовых структур РФ.

Теория (1 ч): Приглашенные представители силовых структур РФ (полиция, МЧС, военнослужащие, и т.д.) рассказывают о своей работе.

Практика (1 ч): Приглашенные представители силовых структур РФ проводят специальную тренировку, вовлекая обучающихся в профориентационный процесс.

Тема 5.6. Участие в спаррингах.

Практика (4 ч): Проведение боевых поединков согласно правилам вида спорта.

Тема 5.7. Участие в соревнованиях.

2-3 раза в течение учебного года: участие в соревнованиях муниципальных, региональных. Судейство соревнований.

Тема 5.8. Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение.

Теория (3 ч): Коллективный просмотр видеозаписей открытых тренировок, показательных выступлений. Самоанализ, работа над ошибками. Обсуждение в формате «круглого стола».

Тема 5.9. Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.

Практика (4 ч): Участие в сельских и районных мероприятиях. Велопробеги. Волонтерские акции. День Победы, возложение цветов. День России, День защиты детей и др.

Тема 5.10. Итоговое мероприятие.

Теория (1 ч): Подведение итогов учебного года, награждение.

Практика (2 ч): Участие в отчетном мероприятии: «Первенство спортивного клуба «Школа боевых единоборств» по универсальному бою», «Первенство спортивного клуба «Сириус» по универсальному бою».

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный год включает в себя период с 1 сентября по 31 мая. Количество учебных недель – 36, количество учебных часов в году – 126. Занятия проводятся по утвержденному расписанию. Календарный учебный график занятий составляется ежегодно и представлен в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного борцовским ковром;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- 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	2
2.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	20
3.	Канат для лазанья	штук	3
4.	Лапы боксерские	пар	4
5.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
6.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	10
7.	Маты гимнастические	штук	8
8.	Мешок боксерский	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
10.	Напольное покрытие татами	комплект	1
11.	Подушка настенная боксерская	штук	2
12.	Ринг боксерский (6х6 м), на помосте (8х8 м)	комплект	1
13.	Секундомер электронный	штук	4
14.	Скакалка	штук	16
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	4

17.	Стенды (мишени) для стрельбы из спортивного пневматического пистолета	штук	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	10
19.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
20.	Урна-плевательница	штук	2
21.	Элементы полосы препятствий	штук	5

Кадровое обеспечение

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298Н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

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.

2.3. 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 разделам 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.

2.4. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в объединении осуществляется очно. Группы формируются из обучающихся 1 – 11 классов на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления от родителей, при наличии справки о состоянии здоровья и регистрационной заявки на портале «Навигатор дополнительного образования детей Самарской области». Состав группы разновозрастной, постоянный. При приёме в группы для обучающихся на каждом занятии и перед участием в соревнованиях в обязательном порядке проводятся инструктажи по технике безопасности.

В условиях карантина с учетом особенностей психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся организуется дистанционное обучение с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Zoom или при помощи электронных образовательных ресурсов.

Основные формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, игра, праздник, показательное выступление, соревнование, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, судейская практика, 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.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях универсальным боем, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепленности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

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.

Технология дистанционного обучения используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для осуществления обучения по этой технологии педагогом ведется страница в социальной сети «ВКонтакте» и «YouTube»-канал, где выкладываются новости, фотографии и видеоматериалы спортивных клубов «Школа боевых единоборств» и «Сириус».

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют 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, сердечно-сосудистой, 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.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на ковре. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально

ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Дидактические материалы

Наглядные пособия: видеоматериалы занятий, соревнований, показательных выступлений, фотографии.

Информационно-методические материалы: правила поведения на соревнованиях, правила поведения на тренировках, памятки для родителей, кодекс спортсмена, словари терминов и т. д.

Раздаточный материал: «Мои цели», «Спортивный клуб «Школа боевых единоборств», «Мои достижения», «Мои результаты», «Мои антропометрические данные», «Почему я занимаюсь спортом?», «Мои домашние задания», «Кодекс спортсмена», «Техника безопасности». Дидактические материалы представлены в Приложении 6.

2.5. Список литературы

2. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 351 с.
3. Крившенко Л.П., Вайндорф-Сысоева М.Е. и др. Педагогика: Учебник / Под ред. Л.П. Крившенко. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2016.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004, -863с.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. М.; СпортАкадемияПресс, 2001.- 480с.
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977
12. Рукопашный бой. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.
13. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
14. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо. Т. 2. М.: Ассоциация — Олимп, 1993.
15. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой. – Ленинград,: ВиФК, 1990 – 210 с.

16. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое. Пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (трениерская работа по рукопашному бою)», 2014г.
17. Кадочников А.А., Кадочников Ар.А., Завгородний В.Н., Ахромов А.Г. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя стиля А.А. Кадочникова: Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Кубанской ГАФК, 2000. 52 с.
18. Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова): Метод. Пособие для занимающихся русским стилем рукопашного боя. – Новосибирск: Весть, 1991.-80 с.
19. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: ФиС, 1982.- 232 с.
20. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. – Мн.: Харвест, 1999. 592 с.
21. Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: ФиС, 1964. – 388 с.
22. 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.
23. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997– 2000. – 288 с.
24. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. И доп.- М: Физкультура и спорт – 2002. – 448 с.
25. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 160 с.
26. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2003. -72 с.
27. Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2002. -162 с.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.
29. Старов В.Б., Кадочников А.С. Захваты освобождения от захватов. Универсальный бой. – М.: Просвещение, 2005. – 164 с.
30. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. – М.: Просвещение, 1997. – 165 с.
31. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.: Просвещение, 2010. – 210 с.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Самарской области. Режим доступа: <https://minsport.samregion.ru/>
4. Официальный сайт Министерства образования и науки Самарской области. Режим доступа: <https://educat.samregion.ru/>
5. Официальный сайт «Спортивная Ассоциация «Международная Ассоциация универсального боя» (IUFA)». Режим доступа: <http://unifight.ru/>
6. Официальный сайт Федерации рукопашного боя Самарской области. Режим доступа: <https://www.xn--90a0aefm.xn--p1ai/>
7. Официальный сайт Союза ММА России. Режим доступа: <https://mmaunion.ru/>

8. Официальный сайт Всероссийской федерации САМБО. Режим доступа: <https://www.sambo.ru/>
9. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Универсальный бой»

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов			Форма контроля	ЭОР
			Теория	Практик а	Всего		
Модуль «Общая физическая подготовка» - 26 часов							
1.		Техника безопасности на занятиях, история развития боевых единоборств.	1	0	1	Беседа, тестирование	https://sambo.ru/sambo/
2.		Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.	1	0	1	Беседа, тестирование	https://youtu.be/UUTbkrDbGok
3.		Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://fkis.ru/page/1/413.html
4.		Общеразвивающие упражнения. Челночный бег.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
5.		Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением скорости и направления движения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
6.		Общеразвивающие упражнения. Броски набивного мяча одной и двумя	0	1	1	Наблюдение, практическое	https://resh.edu.ru/

		руками из различных положений.				выполнение упражнений и элементов	subject/lesson/5585/conspect/172210/
7.		Общеразвивающие упражнения. Работа со скакалкой, с резиновыми бинтами, упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/
8.		Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/
9.		Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития выносливости.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
10.		Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
11.		Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения для шпагата.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
12.		Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/

13.		Общеразвивающие упражнения. Сгибания-разгибания рук.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https:// resh.edu.ru/ subject/lesson/ 5584/
14.		Общеразвивающие упражнения. Выполнение нормативов.	0	1	1	Сдача контрольных нормативов	https:// resh.edu.ru/ subject/lesson/ 638/
15.		Общеразвивающие упражнения. Выполнение нормативов.	0	1	1	Сдача контрольных нормативов	https:// resh.edu.ru/ subject/lesson/ 638/
16.		Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://fkis.ru/ page/1/413.html
17.		Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https:// resh.edu.ru/ subject/lesson/ 7450/
18.		Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения для шпагата.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https:// resh.edu.ru/ subject/lesson/ 5747/
19.		Общеразвивающие упражнения. Упражнения с лежащими на полу обручами.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https:// resh.edu.ru/ subject/lesson/ 5745/

20.		Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://alfagym.ru/wp-content/uploads/1/9/f/19fd4fa446dd385b51485ee70a2bed14.jpeg
21.		Общеразвивающие упражнения. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://free-press.ru/images/stories/statyi/zdorovie/ris-467.JPG
22.		Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на высокой перекладине.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo
23.		Самостраховка. Страховка при падении на спину.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://youtu.be/53-Hkyb1z6c
24.		Самостраховка. Страховка при падении вперёд.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://youtu.be/g1z_gv9zsX0
25.		Самостраховка. Страховка при падении на бок.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=O8lIGgl8vwo
26.		Самостраховка. Кувырки вперед, назад, через партнера, длинный кувырок вперед.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение	https://www.youtube.com/watch?

						упражнений и элементов	v=fAIlm71I2Y8
Модуль «Специальная физическая подготовка» - 20 часов							
27.		Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo
28.		Упражнения на развитие силы. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
29.		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, в движении.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=fAIlm71I2Y8
30.		Упражнения для развития ловкости. Перевороты вперед, в стороны, назад.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
31.		Упражнения для развития ловкости. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
32.		Упражнения для развития ловкости. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/

33.		Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
34.		Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с помощью партнера.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://bstudy.net/htm/img/9/11507/15.png
35.		Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://vertebrology.ru/wp-content/uploads/2021/03/OFPspalrji2301.jpg
36.		Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://vash-ortoped.com/wp-content/uploads/2017/11/uprazhneniya-na-gimnasticheskoy-stenke.jpg
37.		Упражнения на развитие выносливости. Бег равномерный и переменный 500 м.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
38.		Упражнения на развитие выносливости. Бег равномерный и переменный 1000м.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
39.		Упражнения на развитие выносливости. Кросс на дистанции	0	1	1	Наблюдение, практическое	https://resh.edu.ru/

		до 3км.				выполнение упражнений и элементов	subject/lesson/ 7147/
40.		Упражнения на развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 10 мин до 30 мин.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https:// resh.edu.ru/ subject/lesson/ 7147/
41.		Упражнения на развитие быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз и вверх.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https:// resh.edu.ru/ subject/lesson/ 5786/
42.		Упражнения на развитие быстроты. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https:// resh.edu.ru/ subject/lesson/ 7146/
43.		Специальные борцовские упражнения. Названия упражнений специальной физической подготовки, техника их выполнения.	1	0	1	Беседа, тестирование	https:// samsebevoin.ru/ boevye- iskusstva/priemy- sambo.html
44.		Специальные борцовские упражнения. Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.	1	0	1	Беседа, тестирование	https:// samsebevoin.ru/ boevye- iskusstva/priemy- sambo.html
45.		Специальные борцовские упражнения. Движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	http:// www.v8mag.ru/ _russian/7- 4sambo23.gif

46.		Специальные борцовские упражнения. Положение рук при падении на спину, падение на спину через стоящего на четвереньках партнера.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYA_BORBA_Galkovskogo_1968/000/099_296image706.jpg
Модуль «Техническая подготовка» - 38 часов							
47.		Техника ударов руками. Боевая стойка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/51182/pub_5a73f4b0dcaf8e1fb69223bc_5a73f972c5feaf20f6da0f13/scale_1200
48.		Техника ударов руками. Прямые удары руками в голову.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=zrJTDhMHLDY
49.		Техника ударов руками. Прямые удары руками в корпус.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=zrJTDhMHLDY
50.		Техника ударов руками. Боковые удары руками в корпус.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=FU6_pD_ZHhg
51.		Техника ударов руками. Боковые удары руками в голову.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и	https://www.youtube.com/watch?v=FU6_pD_ZHhg

						элементов	g
52.		Техника ударов руками. Удары руками снизу (апперкот) в корпус. Удары руками снизу (апперкот) в голову.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=tiHXt3v4bco
53.		Техника ударов ногами. Удары ногами: удар коленом, удар коленом в прыжке.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=y22gu3qmstE
54.		Техника ударов ногами. Сдвоенный удар коленом, прямой удар ногой в корпус (фронт-кик).	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=y22gu3qmstE
55.		Техника ударов ногами. Боковой удар ногой в бедро (лоу-кик).	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=y22gu3qmstE
56.		Техника ударов ногами. Боковой удар ногой в корпус (мидл-кик).	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=y22gu3qmstE
57.		Техника ударов ногами. Боковой удар ногой в голову (хай-кик).	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=y22gu3qmstE
58.		Техника ударов ногами. Прямой удар ногой с разворота в корпус.	0	1	1	Наблюдение, практическое	https://www.youtube.com

						выполнение упражнений и элементов	m/watch?v=BltJO9KXHM_A
59.		Техника выполнения бросков и переводов. Бросок с захватом двух ног.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=eqLQheIK5fU
60.		Техника выполнения бросков и переводов. Задняя подножка, передняя подножка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=qpKpjAo2Sz8
61.		Техника выполнения бросков и переводов. Бросок через бедро, бросок через плечо с колен.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=BDIGQRAuJr_U
62.		Техника выполнения бросков и переводов. Бросок через плечо со стойки, бросок через грудь.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=13q5_xzHU9w
63.		Техника выполнения бросков и переводов. Бросок через спину, бросок боковой переворот.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=b32DMHyUIi_Y
64.		Техника выполнения бросков и переводов. Передняя подножка с колен, бросок с зацепом ноги «подхват».	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=FQCbRCt340

65.		Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Рычаг локтя.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=d0-Wx4wxqPA
66.		Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Ущемление бицепса.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=Rq5F88_e8xQ
67.		Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Узел плеча, обратный узел плеча.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=uw6KYWkYc_mg
68.		Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Рычаг локтя из треугольника.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=kkyr7IO732Y
69.		Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Рычаг локтя в боковом удержании с помощью бедра.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=HRGLhyj8BFc
70.		Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Удушение сзади, удушение «треугольник», удушение ручным треугольником.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=C_RXgZSvBzc
71.		Техника защитных действий и приемов. Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в	1	0	1	Беседа, тестирование	https://www.youtube.com/watch?

		обучении, тренировке и соревнованиях.					v=E93bBgc3Gwk
72.		Техника защитных действий и приемов. Работа в парах – отработка захватов, ударов.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=E93bBgc3Gwk
73.		Техника защитных действий и приемов. Работа в парах – отработка захватов, ударов.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=E93bBgc3Gwk
74.		Техника защитных действий и приемов. Комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=h7IBN6NWok
75.		Техника защитных действий и приемов. Комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=1FNm3ANAUxA
76.		Техника защитных действий и приемов. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=1FNm3ANAUxA
77.		Техника защитных действий и приемов. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=4sx2x7b3akk
78.		Техника защитных действий и	0	1	1	Наблюдение,	https://

		приемов. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).				практическое выполнение упражнений и элементов	www.youtube.com/watch?v=4sx2x7b3akk
79.		Полоса препятствий. Правила соревнований, их организация и проведение. Составляющие полосы препятствий.	1	0	1	Беседа, тестирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/
80.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с лазанием.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/
81.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перепрыгиванием.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=vRwGcfWWFUA
82.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с кувырками, с различными перемещениями.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=vRwGcfWWFUA
83.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей).	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=wKe_tBWUQ7g
84.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с ловлей и метанием мячей.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=wKe_tBWUQ7g

Модуль «Тактическая подготовка» - 14 часов							
85.		Тактика атакующих действий. Тактика проведения атакующих бросков.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=8i5DhKFhshY
86.		Тактика атакующих действий. Тактика проведения болевых и удушающих приемов.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=zep9hZUpbog
87.		Тактика атакующих действий. Перевод в стойку. Атакующая борьба в партере.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=ih0adjOiVtM
88.		Тактика атакующих действий. Атакующая борьба в стойке. Тактика работы в клинче.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=L4yf97sDuqw
89.		Тактика защитных действий. Защита от проведения бросков.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=dZT3U-nSAVo
90.		Тактика защитных действий. Защиты от проведения болевых и удушающих приемов.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=N_L06VftO6A
91.		Тактика защитных действий. Защитная тактика смены борцовских	0	1	1	Наблюдение, практическое	https://www.youtube.com

		действий на ударные. Тактика переводов в партер.				выполнение упражнений и элементов	m/watch?v=0XTseTmvlqg
92.		Тактика защитных действий. Тактика переводов в стойку. Защитная тактика борьбы в партере.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=dZT3U-nSAVo
93.		Тактика ведения боя. Построение плана на бой.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=eIujHVsYgMQ
94.		Тактика ведения боя. Техника безопасности при проведении боя.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=CeMplORgbAE
95.		Тактика ведения боя. Работа в парах – отработка захватов, ударов.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=p3rJFz2KXWU
96.		Тактика ведения боя. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=kZ1Jty3YhVg
97.		Тактика ведения боя. Отработка в парах, передвижение в боевых стойках.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=kZ1Jty3YhVg

98.		Тактика ведения боя. Спарринги.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=eIujHVsygMQ
Модуль «Я – боец!» - 28 часов							
99.		Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности.	1	0	1	Беседа, тестирование	https://www.youtube.com/watch?v=CeMplORgbAE
100.		Подвижные и спортивные игры. Футбол.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU
101.		Подвижные и спортивные игры. Волейбол.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA
102.		Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=Eb2s2HFjHzQ
103.		Подвижные и спортивные игры. Пионербол.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=vi039I5kUSw
104.		Подвижные и спортивные игры. Игры на внимание,	0	1	1	Наблюдение, практическое	https://www.youtube.com

		сообразительность, координацию.				выполнение упражнений и элементов	m/watch?v=FPz2-lmWGck
105.		Трудовые сборы и субботники. Уборка территории вокруг спортивного клуба.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://vk.com/andrei636
106.		Трудовые сборы и субботники. Генеральная уборка спортивного зала после окончания обучения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://vk.com/andrei636
107.		Участие в показательных выступлениях. Демонстрация навыков универсального боя во время публичного выступления.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://vk.com/andrei636
108.		Участие в показательных выступлениях. Демонстрация навыков универсального боя во время публичного выступления.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://vk.com/andrei636
109.		Участие в показательных выступлениях. Демонстрация навыков универсального боя во время публичного выступления.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://vk.com/andrei636
110.		Совместная тренировка с родителями.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://vk.com/andrei636

111.		Занятие с представителями силовых структур РФ.	1	0	1	Беседа, тестирование	http://www.fsb.ru/fsb/supplement/employ.htm
112.		Занятие с представителями силовых структур РФ.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	http://www.fsb.ru/fsb/supplement/employ.htm
113.		Участие в спаррингах.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=nJU9lsYgIiA
114.		Участие в спаррингах.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=zrIkRfIpG3w
115.		Участие в спаррингах.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=73ftjTiUOEE
116.		Участие в спаррингах.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=8ujfmeujP0Q
117.		Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение.	1	0	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=0eshtGZAE4o

118.		Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Самоанализ, работа над ошибками.	1	0	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=p5xAWiPzvUM
119.		Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Обсуждение в формате «круглого стола».	1	0	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=KpTHgWVcuxo
120.		Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. Велопробег.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=yoEk-ra16gI
121.		Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. День Победы.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=7P507m27Mgg
122.		Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. День России.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=3vVaVwJ2Fms
123.		Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. День защиты детей.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов	https://www.youtube.com/watch?v=gFI5_JF3Xfg
124.		Итоговое мероприятие. Подведение итогов учебного года, награждение.	1	0	1	Беседа	https://vk.com/andrei636
125.		Итоговое мероприятие. Участие в	0	1	1	Наблюдение	https://vk.com/

		отчетном мероприятии.					andrei636
126.		Итоговое мероприятие. Участие в отчетном мероприятии.	0	1	1	Наблюдение	https://vk.com/andrei636

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности (по В.П. Симонову)		
10-бал. шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл Очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла Слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении, но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить отрабатываемое учебное действие за педагогом
3 балла Посредственно	Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может.	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их.
4 балла Удовлетворительно	Знает изученный материал, применяет его на практике, но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме. Действует механически, без глубокого понимания.
5 баллов Недостаточно хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия.
6 баллов Хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям.	Выполняет задания, действия по образцу, проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность.
7 баллов Очень хорошо	Четко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой.	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.
8 баллов Отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко, без затруднений.	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов Великолепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога.
10 баллов	Способен к инициативному	Оригинально, нестандартно

Прекрасно	поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков.
-----------	--	--

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».

Диагностические методики по выявлению уровня воспитанности, нравственного развития личности, степени и характере самооценки обучающегося

Диагностическая методика «Золотая рыбка» (Методика М. Рокича)

Дети выступают в роли заказчика, а не исполнителя желаний. И от рыбки, а не от них самих зависит, исполнить или нет желание. «Представь себе: приплыла к тебе рыбка, спросила: «Чего тебе надобно?». Для создания особого настроения можно ввести игровые элементы-символы: волшебную палочку, разыгрывание сценки с появлением золотой рыбки.

Диагностическая методика «День рождения»

Педагог просит обучающихся группы пофантазировать и подумать над тем, какие подарки можно придумать каждому участнику группы ко дню их рождения. Ребята получают лист бумаги и на нём пишут имя одноклассника, а рядом предмет, который получает он в виде подарка. Такая диагностика очень информативна и свидетельствует об атмосфере в детском коллективе. Во-первых, кого ребёнок называет в первую очередь в своём списке. Это свидетельствует о значимости ребят для данного обучающегося. Во-вторых, все ли ребята группы попадают в список каждого обучающегося и какие чувства он испытывает при распределении праздничных подарков. Ребята работают с такими диагностическими исследованиями с огромным удовольствием и творчески. Они по-новому смотрят на своих одноклассников, пытаются задавать вопросы друг другу, активно сотрудничать, а не только присутствовать на занятиях.

Диагностическая методика «Космическое путешествие»

Обучающимся раздаются листы бумаги. Ребята должны представить, что отправляются в космическое путешествие и являются командирами космического корабля. Они должны набрать команду из обучающихся своей группы в составе трёх человек. Фамилии этих детей записать на листе. Данная методика позволяет определить лидера группы, а также выявить обучающихся, которые находятся без внимания обучающихся группы.

Графический тест «Я – позиция» (Кукушин В.С. Теория и методика воспитательной работы: учеб. Пособие. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 286; Щуркова Н.Е. Классное руководство: рабочие диагностики. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – С. 44.)

На листе бумаги чертится круг. Обучающийся ставит точку – своё «я» относительно круга (она может быть поставлена в круге, центре круга, за кругом). Целью данного теста является выявление характера самооценки детей, места каждого ребёнка в коллективе. Результаты данного теста можно применять для формирования коллективного самоуправления.

Тест «Пьедестал»

Обучающимся группы раздаются листы бумаги, на которых они должны построить пьедестал для награждения. Пьедестал состоит из 3 ступенек. На каждую ступеньку они должны возвести по 1 человеку из группы. Обучающийся имеет право одну ступеньку оставить для себя, если считает нужным. На пьедестал возводят тех ребят, кто, по их мнению, является значимой фигурой в жизни группы. Данная методика позволяет увидеть взаимоотношения обучающихся в коллективе, их привязанность друг к другу, определить

нравственную сторону взаимоотношений обучающихся. Можно разыграть ситуацию: “Вам предстоит участвовать в спортивных соревнованиях. Кого вы хотели бы видеть победителем?”.

Полученные результаты дадут представление о главных свойствах личности ребёнка, которые выражаются в единстве знаний, отношений, мотивах поведения и действий.

Уровень групповой сплоченности и общения в коллективе

Инструкция:

Выберите **один** вариант ответа на каждый из предлагаемых вопросов, обведя его кружком.

1. Как вы оцениваете свою принадлежность к группе?

- а) чувствую себя членом коллектива группы;
- б) участвую во всех делах группы;
- в) не чувствую себя членом коллектива группы;
- г) работаю, как правило, отдельно от других ребят группы.

2. Удовлетворены ли вы отношением к вам товарищей по группе?

- а) полностью удовлетворен;
- б) удовлетворен;
- в) недостаточно удовлетворен;
- г) совершенно не удовлетворен.

3. Если бы вам предложили, перешли бы вы в другую группу?

- а) остался бы в своей группе;
- б) скорее всего остался бы в своей группе;
- в) скорее перешел бы, чем остался;
- г) охотно перешел бы в другую группу.

4. Каковы взаимоотношения и взаимопонимание между членами вашей группы?

- а) лучше, чем в большинстве групп;
- б) примерно такие же, как в большинстве групп;
- в) хуже, чем в большинстве групп;
- г) значительно хуже, чем в других группах.

5. Каковы отношения взаимовыручки и взаимоподдержки в вашей группе?

- а) лучше, чем в других группах;
- б) примерно такие же, как в других группах;
- в) хуже, чем в большинстве групп;
- г) значительно хуже, чем в других группах.

Обработка:

Каждый ответ по варианту «а» оценивается в 4 балла, «б»- 3 балла, «в»- 2 балла, «г»- 1 балл. Подсчитать сумму баллов. Более высокий показатель суммы (макс. 20 баллов) свидетельствует о лучших взаимоотношениях в группе и более высоком индексе групповой сплоченности и наоборот.

Техника безопасности при проведении занятий по универсальному бою

1. Перед выполнением упражнений, заданий и приемов заострять внимание обучающихся на конкретных действиях, обеспечивающих личную страховку и безопасность в паре и группе.
2. Пресекать действия обучающихся, ведущие к травматизму, особенно, баловство, следствием которого является потеря контроля за телом и окружающим пространством.
3. Останавливать занятия, когда кто-нибудь нарушил правила безопасности и вновь обращать внимание на их строгое соблюдение.
4. При изучении универсального боя удары в жизненно важные точки обозначаются, в другие места делаются легко, без травмирующего эффекта.
5. Удары наносить без вкладывания силы и желания победы над партнером.
6. Обучающимися необходимо осуществлять самостраховку и страховку партнера при падениях и работе в окружении предметов, мебели и т.п. и сложном рельефе местности.
7. При изучении и проведении бросковой техники, занятия в зале проводить на матах или татами, обращая особое внимание в страховке партнеров на создание крутящих моментов при падении и подрыву падающего перед касанием ковра. Броски проводить в направлении от центра ковра к краю помещения. При борьбе в одежде не допускать при захватах закручивание пальцев в складки одежды.
8. При занятиях на местности проверять рабочую площадь на наличие опасных предметов, которые обязательно удалить при обнаружении.
9. В работе с оружием и подручными предметами работу осуществлять плавно, без ускорений, следя за ударными поверхностями и близостью других обучающихся, а также наличием поверхностей, мешающих движению оружия, в том числе и вверху. При выбивании оружия обеспечивать безопасную траекторию его полета.
10. При выполнении болевых приемов болевой эффект обозначать в легкой степени и прекращать действие после подачи партнером соответствующего сигнала, который подается словом «есть» или похлопыванием ладони по полу, по партнеру или самому себе.
11. При организации показательных выступлений, которые выполняются обычно на повышенных скоростях, специально отрабатывать механику защиты жизни и здоровья выступающих. При возможности, проводить репетиции на месте выступления с применением используемого оружия и снаряжения. Особое внимание обращать на безопасность зрителей, безопасность аппаратуры, техники, устройств, пожарную безопасность.

Предупреждение травматизма на занятиях по универсальному бою обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений;
- соблюдением оптимальных интервалов и дистанций между обучающимися при выполнении приемов боя с оружием;
- правильным применением приемов страховки и самостраховки;
- применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов (карабинов);

- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
- плавным проведением болевых приемов удушения и обезоруживания без применения большой силы (по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращать выполнение приема);
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств;
- обозначением ударов по партнеру спарринга при отсутствии защитных средств.

Раздаточные материалы

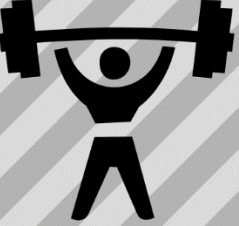
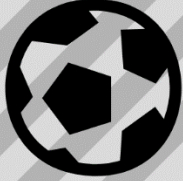
ФИО: _____

Время тренировки: _____ Дни недели: ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ

Моя главная цель: _____

Мой девиз: _____



Мой любимый боец: _____

Чем я горжусь: _____

Что я должен преодолеть: _____



Я ВСЁ СМОГУ! Я СПРАВЛЮСЬ!



ФИО:  

МОИ ЦЕЛИ









ФИО:  

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

ФИО:  

МОИ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ









ФИО:  

ПОЧЕМУ Я ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ?



Дата:					
БЕГ 30 м					
БЕГ 60м					
БЕГ 1500 м					
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ					
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА					
ПОДТЯГИВАНИЯ					

ФИО:



1. Перед выполнением упражнений, заданий и приемов заострять внимание на конкретных действиях, обеспечивающих личную страховку и безопасность в паре и группе.
2. Пресекать действия, ведущие к травматизму, особенно, баловство, следствием которого является потеря контроля за телом и окружающим пространством.
3. Остановившись, когда кто-нибудь нарушил технику безопасности.
4. При изучении универсального гола, удары в жизненно важные точки обозначаются, в другие места делаются легко, без травмирующего эффекта.
5. Удары наносить без вкладывания силы и желания победы над партнером.
6. Осуществлять само страховку и страховку партнера при падениях и работе в окружении предметов, мебели и т.п. и сложном рельефе местности.
7. При изучении и проведении бросковой техники, занятия в зале проводить на матах или татами, обращать особое внимание в страховке партнеров на создание крутящих моментов при падении и подрыву падающего перед касанием ковра. Броски проводить в направлении от центра ковра к краю помещения. При борьбе одежде не допускать при захватах закручивание пальцев в складки одежды.
8. При занятиях на местности проверять рабочую площадь на наличие опасных предметов, которые обязательно удалить при обнаружении.
9. В работе с оружием и подручными предметами работу осуществлять плавно, без ускорений, следя за ударами поверхностей и близостью других обучающихся, а также наличием поверхностей, мешающих движению оружия, в том числе и сверху. При вывешивании оружия обеспечивать безопасную траекторию его полета.
10. При выполнении болевых приемов болевой эффект обозначать в легкой степени и прекращать действие после подачи партнером соответствующего сигнала, который подается словом «есть» или похлопыванием ладони по полу, партнеру или самому себе.
11. При организации показательных выступлений, которые выполняются обычно на повышенных скоростях, специально обрабатывать механику защиты жизни и здоровья выступающих. Особое внимание обращать на безопасность зрителей, безопасность аппаратуры, техники, устройств, пожарную безопасность.



Дата:	
Рост	
Вес (масса тела)	
Обхват груди	
Обхват талии	
Обхват бедер	
Размер обуви	
Размер одежды	

ФИО:



- Бережет честь клуба, как свою!
- Всегда скромен, вежлив и опрятен.
- Участвует во всех мероприятиях клуба!
- Ставит дружбу и товарищество, взаимопомощь и взаимовыручку в клубе превыше всего!
- На занятиях всегда запоминает, внимателен и не болтлив.
- Никогда не перебивает и не спорит с тренером!
- В бою мужественен и всегда приветствует своего соперника, судей и зрителей. После боя всегда их благодарит!
- Боец умеет проигрывать и с честью стоит до конца!
- Защищает слабых и уважает старших!
- Не равнодушен к тем, кто нуждается в помощи!
- Не пропускает тренировки и не даёт лени взять над собой вер!
- Тренирует не только тело, разум, но и боевой дух!
- Применяет навыки и умения, полученные на тренировках только на соревнованиях или при крайней необходимости угрозы жизни!

Логотип спортивного клуба «Школа боевых единоборств»



Дорожная карта развития спортивного клуба «Школа боевых единоборств»

