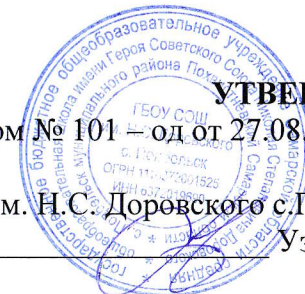


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского села Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 101 — от 27.08.2019 года
Директор
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Уздяев В.Н.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»
среднего (полного) общего образования
целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 5 - 17 лет
срок реализации: 1 год

Составители:
тренеры-преподаватель ДЮСШ
Панафидин Е.Ф., Триволенко Н.Р.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 21 августа 2019 года

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	1-5 страница
2. Содержание курса	5-6 страница
3. Критерии оценивания.....	7-14 страница
4. Информационные ресурсы.....	14

Пояснительная записка

Программа “Развитие физической выносливости средствами занятиями боевыми единоборствами”.

Представляет собой оригинальную общеобразовательную программу, направленную на удовлетворение потребностей учащихся в ходе реализации программы предполагается формирование у обучающихся следующих общекультурных компетенций:

- Владеет нормами нравственно-этического поведения.
- Знают нормы поведения в социуме.
- Соблюдают нормы поведения в социуме.
- Уважают соперника.
- Удерживают соответствующую спортивную форму.
- Бережное отношение со спортивным инвентарем.
- Соблюдают спортивные ритуалы.
- Чтят спортивные традиции села, района .
- Владеют нормами и правилами соревнований.
- Соблюдают нормы личной гигиены.

Программа предусматривает модульную форму обучения, предполагает дифференциацию образовательных результатов.

Программа содержит 5 модулей, Последовательность изучения модулей распределяется по часам модулей и осуществляется в соответствии со средствами достижения результатов.

Количество часов на программу является 112.

В завершении реализации каждого модуля проводится контрольное мероприятие. Контрольно- измерительные материалы разрабатываются педагогом реализующим программу.

- Текущий контроль по модулю
- Результаты выполнения индивидуальных или групповых заданий один модуль 20 баллов и 100 баллов за 5 модулей.

Цель: сформировать систему навыков саморазвития выносливости.

Задача:

1. Создать систему мотивации овладения навыками выносливости, как основной составляющей единоборств
2. Отработать механизмы взаимодействий с семьей для создания способов самоконтроля за достижением результатов.
3. Разработать комплекс мер по формированию конкурентных преимуществ участников группы.

В ходе реализации программы курсы учащихся должны:

Знать: принципы личной гигиены, здорового питания, вреде употребления табака, алкоголя, наркотики, принципы закаливания , режима дня , принципы развития выносливости , восстановления организма после занятий , принципы и признаки контроля за самочувствием , приемы самомассажа , требования к одежде .

Правила соревнований по универсальному, рукопашному бою, армейскому бою, ММА, боевому самбо, принцип планирования самоподготовки разминки, бою с тенью, принципы оказания первой медицинской помощи, основы безопасности при падениях, проведении приёмов, самозащиты, основные принципы ударной техники, бросковой техники, защиты и контратаки, основные принципы тактики боя исходя из своих возможностей и возможностей соперника, знать ритуалы и традиции бойцов единоборств, правила поведения и общения с тренерами и своими соратниками, правила поведения вне секции (дома, на улице, в школе), последствиях и наказаниях за неправильное поведение, хорошо знать устав своего спортивного клуба, знать значения и основные принципы овладения спецупражнениями, значение разминки и физ. Подготовки. Знать основные упражнения и этапы планирования упражнений для развития выносливости, правила безопасности при проведении упражнений, для развития выносливости особенно при плавании, кроссе, полосе препятствий, знать местных героев спецназовцев, героев великой отечественной войны, значение единоборств для службы в армии, знать принципы работы на спортивных снарядах.

Уметь : составлять дневной распорядок питания , поддерживать личную гигиену , соблюдать режим дня , пропагандировать отказ от вредных привычек, составлять план самоподготовки , контролировать свой организм при работе .

Уметь проводить грамотно упражнения зарядки, разминки, самоподготовки, самостоятельно соблюдая дозировки, самоконтроль и технику безопасности проводить упражнения на выносливость, особенно плавание, кросс, полоса препятствий, составить план самоподготовки, режима дня разработать с учеником самоконтроля дистанции для кросса,

плавания и полосы препятствий самостоятельно проводить разминку, бой с тенью, работать на спортивных снарядах, восстановить физическую форму после упражнений, оказать первую медицинскую помощь при травмах и потере сознания, использовать все правила техники безопасности при проведении упражнений: падения ,спец. Акробатика, разминка, упражнения на снарядах. Техника безопасности при проведении боёв и спаррингов.

Владеть: навыками самоконтроля, тактики боя, распределения сил при самоподготовке, преодолении препятствий, кроссе, плавании ,выполнить основные приёмы борцовской техники, владеть комплексом применения бросков и приёмов защиты, проводит грамотно удары руками, прямой удар в голову, корпус, боковой удар в голову, корпус, удар снизу в голову, корпус, в зависимости от ситуации наносить удары рукой короткие, средние, длинные, проводить защиту от ударов и контратаки, владеть комплексом ударной техники руками и защитой, правильно наносить удары ногами в голову, корпус, бедро, владеть комплексом ударной и бойцовской техники во время боя, защиты и контратаки, владеть комплексом приёмов борьбы в партере, уметь проводить болевой и удушающий приём

- Модуль 1 Здоровый образ жизни – 16 часов
- Модуль 2 ОФП – 16 часов
- Модуль 3. Специальная физ. Подготовка- 14 часов
- Модуль 4. Специальная подготовка – 14 часов
- Модуль 5. Боец и спортсменов – 12 часа

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия, время, для проведения включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Контрольно-измерительные задания и упражнения содержатся в разделе «Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов» по каждому модулю. Контрольные нормативы и тесты на знание основ волейбола содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

Оценка форсированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий.
- выполнение КН

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если:

- по Модулю –3 балла;
- по Модулю 2 – 3 балла;
- по Модулю 3 – 12 баллов;
- по Модулю 4 – 2 балла;
- по Модулю 5 – 14 баллов;
- в сумме по пяти модулям - не менее 50 баллов;
- участвует в групповых играх в роли игрока 10 раз и более;
- участвует в групповых играх в роли судьи 5 раз и более.

Максимальное количество баллов, которое могут набрать обучающиеся – 51:

- максимум в Модуле 1 – 5 баллов;
- максимум в Модуле 2 – 4 балла;
- максимум в Модуле 3 – 21 баллов;
- максимум в Модуле 4 – 3 баллов;
- максимум в Модуле 5 – 18 баллов;

Программа содержит раздел «Приложения» наполненный контрольно-измерительными материалами – нормативами ВФСК «ГТО», тестами на знание основ универсального боя.

Цель: сформировать систему навыков саморазвития выносливости.

Задача:

1. Создать систему мотивации овладения навыками выносливости, как основной составляющей единоборств
2. Отработать механизмы взаимодействий с семьей для создания способов самоконтроля за достижением результатов.
3. Разработать комплекс мер по формированию конкурентных преимуществ участников группы.

Содержание курса

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Здоровый образ	Личная гигиена ,здоровый	Знать: правила личной гигиены ,основная структура и этапы

	жизни	образ жизни ,закалка ,борьба с вредными привычками	построения здорового образа жизни ,последствия вредных привычек Уметь: составить распорядок дня ,планировать упражнения закали в зависимости от условий ,объяснить друзьям пагубность вредных привычек.. Владеть: умением проводить упражнения. закали
2	Общефизическая подготовка	Принципы личной гигиены и здорового образа жизни. Основные нормы ГТО развитие силы, выносливости, скорости реакции, профилактики травматизма	Знают: принципы личной гигиены и режима дня приемы само страховки и оказания первой медицинской помощи знают нормы ГТО и пути их достижения знают приемы развития силы, выносливости Умеют: составить дневной и недельный режим дня составить комплексы утренней гимнастики подобрать и дозировать упражнения для развития силы выносливости контролировать дозировку правильно выполнять упражнения ОФП Владеет: техникой само страховки самоконтроля
3	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной акробатики умения падать из любого положения работа на специальных снарядах развитие нестандартного мышления тактического мышления	Знать: упражнения специальной акробатики правила падения из любого положения упражнения и основные правила работы на снарядах приемы развития тактического и нестандартного мышления Уметь: выполнить упражнения спец акробатики на уровне юношеского разряда качественно выполнить падения из любого положения работать на снарядах. Владеет: приемами падения на автоматическом уровне приемами тактического и нестандартного мышления
4	Специальная подготовка	Удары рукой, удары ногой, комбинация ударов ногой и рукой, борцовская	Знает: виды ударов, приемы борьбы и самозащиты, правила универсального боя, тактические наработки. Умеет: применить приемы борьбы и самозащиты, применить

		подготовка, ударной и броской техники, способы защиты от ударов, контрудары, способы защиты от приемов борьбы, болевые и удушающие приемы, тактические действия, само страховка.	болевые и удушающие приемы. Владеет: умением применять приемы в нужное время, правильно построить бой.
5	Боец и спортсмен	Спортивные звания, индивидуальная спец подготовка, моральный настрой	Знать: классификацию разрядов и званий, уровни разрядов и званий. Уметь: работать индивидуально, составлять планы индивидуальной подготовки. Владеть: способами морального самоконтроля.

Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 1. Здоровый образ жизни		
Текущий контроль по модулю – 3 балла. Групповая работа – 2 баллов		
<i>Тема 1. Общеразвивающие упражнения.</i>		
1.	Значение гигиенических процедур Чистка зубов умыывание мыть руки перед едой Душ принятие ванны баня смена белья и одежды	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся проводит анализ значения данной процедуры – 1 балл; Учащийся определяет частоту данных процедур и их значения 1 балл Систематически выполнять процедуры гигиены 1балл <u>Групповая работа:</u> Учащиеся анализируют режимы дня составленные

	режим дня	самостоятельно каждым бойцом 1балл Учащийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.
Модуль № 2. ОФП.		
Текущий контроль по модулю – 3 балла. Групповая работа – 1 баллов		
<i>Тема 1. ОФП</i>		
1.	Основу физического совершенствования составляют общефизические упражнения Составь список упражнений необходимых для общефизического развития Составь список офп для себя Способы самоконтроля и страховки	<u>Текущий контроль:</u> : Учащийся приводит список, общефизических упражнений– 1балл; Учащийся перечисляет упражнения офп подходящие для него– 1 балл; Учащийся приводит примеры безопасности при офп – 1 балл.
<i>Тема 2. Режим дня.</i>		
2.	Последствия к каким может привести превышения дозировок при офп	Групповая работа: Учащийся, после обсуждения в группе предлагает список аргументов, – 1балл;
Модуль № 3. Специальная физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 12 балла. Групповая работа – 9 баллов		
<i>Тема 1. Само страховка</i>		
1.	Определить принципы безопасного падения на ковер пол землю заполнить карточку Определить мышцы задействованные при падении Составить список упражнений для развития само страховки Самомассаж как средство разогрева мышц	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выбирает адекватную карточку – 1 балл; Учащийся аргументирует свой выбор – 1 балл; Учащийся называет соответствующие мышцы – 1 балл; Учащийся показывает соответствующие мышцы – 1 балл; Учащийся приводит три варианта отдыха – 1 балл; Учащийся аргументирует ответ по одному варианту-1балл;

		Учащийся составляет последовательность проведения массажа или самомассажа – 1 балл. Групповая работа: Учащийся, после обсуждения в группе представляет список упражнений утренней направленности на «включение» заданных мышечных групп – 1 балл; Учащийся, после обсуждения в группе представляет комплекс утренней гимнастики, разработанный для конкретного участника группы – 1 балл; Учащийся, после обсуждения в группе представляет список видов отдыха, подходящий для восстановления конкретного участника группы – 1 балл; Учащийся, после обсуждения в группе представляет последовательность приёмов массажа, для восстановления после кросса, конкретного участника группы – 1 балл; Учащийся проводит самомассаж – 1 балл; Учащийся комментирует, предложенный список – 1 балл.
<i>Тема 2. Спец акробатика</i>		
1.	1.1. Прочитай текст, выбери правильный ответ (текст и варианты ответов прилагаются). Обоснуй свой выбор. Составь последовательность оказания первой медицинской помощи при получении травмы перечислить возможные травмы при выполнении акробатических упражнений 1.2. Представьте ситуацию: ваш друг во время спарринга потянул ногу. Разработайте алгоритм действий по оказанию медицинской помощи вашему товарищу по команде во время игры. 1.3 Вы с товарищем выполняете учебный бой. Он очень активно работает ногами и руками, но движения его скованны, длина шага небольшая, на лице страшная гримаса, в итоге низкий результат. Это типичный пример, когда излишне напряженные	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выбирает вариант ответа -1 балл; Учащийся аргументирует выбор – 1 балл; Учащийся описывает последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Учащийся описывает последовательность упражнений релаксации в данной ситуации – 1 балл; Учащийся выполняет последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Учащийся объясняет ход своих действий– 1 балл; Групповая работа: Учащийся разрабатывает алгоритм действий по оказанию первой

	мышцы-антагонисты не позволяют бегуну показать более высокий результат. Проведи упражнения релаксации, направленные на максимальное напряжение и расслабление всех групп мышц в приведённой ситуации.	медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл; Учащийся анализирует действия другого участника группы по оказанию первой медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл; Учащийся проводит процесс релаксации для другого участника группы – 1 балл.
Модуль № 4 <i>Специальная подготовка..</i>		
Текущий контроль по модулю – 2 балла. Групповая работа – 1 баллов.		
<i>Тема 1. Специальная подготовка</i>		
1.	1.1. Прочитайте текст (текст с описанием правил универсального боя), охарактеризуйте ситуацию, описанную в нём. Запишите правила не соответствующие данному стилю 1.2. тренер показывает жесты рефери учащиеся записывают их значения среди жестов есть неверные	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся характеризует ситуацию – 1 балл; Учащийся приводит список, содержащий 80% правил в описанной ситуации – 1 балл; Групповая работа: Учащиеся выявляют верные и неверные жесты составляется список-1балл
Модуль № 5.. Боец и спортсмен		
Текущий контроль по модулю – 14 баллов. Групповая работа – 4 балла.		
<i>Тема 1.. Требования к экипировке бойца универсального боя</i>		
1.	1.1. Представьте ситуацию: вы привели в свою спортивную секцию нового члена – своего друга. Он ничего пока, не знает о правилах и принципах жизни команды. Сформулируй, требования, предъявляемые к одежде и обуви, для занятий в спортивной секции и запиши их, в помощь, для своего друга. 1.2. Выберите тренажер или снаряд, которым вы постоянно пользуетесь на тренировках. Составьте подробную инструкцию по применению этого снаряда для новичков, приходящих в вашу секцию.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся приводит список, требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий универсальным боем. – 1 балл; Учащийся объясняет требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий универсальным боем. -1 балл; Учащийся приводит инструкцию, содержащую 50% принципов и правил использования конкретного спортивного снаряда – 1 балл; Групповая работа:

	1.3. Твой младший брат начал заниматься универсальным боем Запиши требования, которые нужно учитывать при выборе одежды и обуви для занятий спортом в разное время года.	Учащийся проводит экскурсию для других членов группы по спортивному центру с разъяснением основных принципов и правил использования спортивного инвентаря – 1 балл.
<i>Тема 2. Элементы техники универсального боя</i>		
1.	1 1 привести текст(спарринг универсального боя)с набором технических приемов 1 2 два бойца ведут учебный бой 1 3 просмотр реального боя по телевизору 1 4 внутренние соревнования по универсальному бою	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся приводит список технически правильных действий – 1 балл; Учащийся приводит список технических ошибок в действиях бойцов -1 балл; Учащийся приводит список правильных действий – 1 балл; Учащийся разрабатывает план ликвидации ошибок – 1 балл; Учащийся проводит анализ боя – 1 балл. Групповая работа: Учащийся в составе группы анализируют конкретные бои и дают им оценку -1 балл; Учащийся в составе группы составляют набор характерных ошибок– 1 балл; Учащийся в составе группы вырабатывают рекомендации по преодолению ошибок – 1 балл.
2.	Бой с тенью проводят два бойца 2 бойца работают на снарядах по разработанной схеме	<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащийся приводит список ошибок технических -1 балл;</u> <u>Учащийся объясняет причины ошибок-1 балл;</u> <u>Учащийся разрабатывает собственный алгоритм работы на данном снаряде-1 балл;</u> <u>Учащийся приводит аргументы определения качества работы на снарядах – 1 балл;</u> <u>Учащийся приводит аргументы в пользу конкретных снарядов – 1 балл;</u> <u>Учащийся в составе группы составляют пример самостоятельной самоподготовки совершенствования техники – 1 балл.</u>

Литература:

<http://regnews.org/law/le/l2.htm>

<https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-20102016-n-1133/pravila-vida-sporta-universalnyi-boi/>

<https://wefit.ru/pankration-drevnejshee-boevoe-iskusstvo/>

<https://oksait.ru/sport/pankration/>

<https://sportschools.ru/page.php?name=pankration>