

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 № 83-од от 27.08.2020
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск

протокол
№ 01 от 21 августа 2020 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
Панафидин Е.Ф., Триволенко Н.Р.

с. Подбельск, 2020

Оглавление

1.Пояснительная записка	3
2.Содержание программы.....	7
3.Ресурсное обеспечение программы.....	17
4.Список литературы	19
5.Интернет-ресурсы	19
6.Приложения	20

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

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:

- готовность принимать решения в нестандартной ситуации;
- умение определять и ставить цели;
- умение определять проблему;
- готовность оказать помощь и соучаствовать в решении проблем.

Актуальность программы.

Универсальный бой является силовым спортивным двоеборьем, развивающим у ребят специфические качества, необходимые для его выполнения. Первый вид двоеборья – преодоление специальной полосы препятствий. Второй вид, следующий непосредственно за первым, – поединок на татами (или борцовском ковре). Регулярные тренировки и соревнования позволяют достичь хороших результатов среди детей, подростков и молодежи, приобщить их к здоровому образу жизни, улучшить их активный отдых, чтобы отвлечь их от влияния «улицы». Он соответствует социальному заказу общества, ориентированному на укрепление здоровья учащихся, навыков общения, знаний и умений в различных отраслях жизнедеятельности. Универсальный бой позволяет развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию, что также благотворно влияет на укрепление здоровья детей. Данный вид спорта направлен на воспитание таких морально-волевых качеств как целеустремленность и дисциплинированность, выдержка и самообладание.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы 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.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Знать: принципы личной гигиены, здорового питания, о вреде употребления табака, алкоголя, наркотиков, 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, боя 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 спец-упражнениями, значение разминки и физической 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, 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, специальная 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, проводить 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

Возраст обучающихся программы: 7-18 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 44 учебные недели с сентября по август включительно, 154 учебные часа в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направлен ность	Период подгот овки	Минимальна я наполняемо сть группы (человек)	Оптимальный (рекомендуем ый) количественн ый состав группы (человек)	Максимальн ый количествен ный состав группы (человек)	Максималь ный объем тренировоч ной нагрузки в неделю в академичес ких часах
Физкульту рно- спортивна я	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Критерии и способы определения результативности

Оценка сформированности 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.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 1 и Модуля 2 в процессе изучения других модулей.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

2. Содержание программы

Программа состоит из 5 модулей.

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Здоровый образ жизни	Личная гигиена, здоровый образ жизни, закалка, борьба с вредными привычками	Знать: правила личной гигиены, основная структура и этапы 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	Общезакаливающая подготовка	Принципы личной гигиены и здорового образа жизни.	Знать: принципы личной гигиены и режима дня, приемы самообезопаски и оказания первой медицинской помощи, знают нормы ГТО и пути

		Основные нормы ГТО развитие силы, выносливости, скорости реакции, профилактики травматизма	их достижения, знают приемы развития силы, выносливости. Уметь: составить дневной и недельный режим дня, составить комплексы утренней гимнастики, подобрать и дозировать упражнения для развития силы, выносливости, контролировать дозировку, правильно выполнять упражнения ОФП. Владеть: техникой самостраховки, 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 специальной акробатики на уровне юношеского разряда, качественно выполнить падения из любого положения, работать на снарядах. Владеть: приемами падения на автоматическом уровне, приемами тактического и нестандартного мышления.
4	Специальная бойцовская подготовка	Удары рукой, удары ногой, комбинация ударов ногой и рукой, борцовская подготовка, ударная и бросковая техника, способы защиты от ударов, контрудары, способы защиты от приемов	Знать: виды ударов, приемы борьбы и самозащиты, правила универсального боя, тактические наработки. Уметь: применить приемы борьбы и самозащиты, применить болевые и удушающие приемы. Владеть: умением применять приемы в нужное время, правильно построить бой.

		борьбы, болевые и удушающие приемы, тактические действия, само страховка.	
5	Боец и спортсмен	Спортивные звания, индивидуальная спецподготовка, моральный настрой	Знать: классификацию разрядов и званий, уровни разрядов и званий. Уметь: работать индивидуально, составлять планы индивидуальной подготовки. Владеть: способами морального самоконтроля.

Учебный план ДООП «Универсальный бой»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Здоровый образ жизни	12	6	6
2.	Общефизическая подготовка	44	2	42
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	20
4.	Специальная бойцовская подготовка	64	4	60
5.	Боец и спортсмен	12	1	11
	Итого	154	15	139

1. Модуль «Здоровый образ жизни» (12 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в теоретических знаниях;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний по технике безопасности;
- приобретение необходимых теоретических знаний о правилах личной гигиены и режиме дня;

- приобретение необходимых теоретических знаний о здоровом образе жизни;
- приобретение необходимых теоретических знаний о последствиях пагубных привычек;

Обучающие:

- обучить основным принципам составления распорядка дня;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- обучить планировать и проводить упражнения закали.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут:

Знать: правила личной гигиены, основная структура и этапы 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. Модуль «Общая физическая подготовка» (44 часа)

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами общефизической подготовки;
- приобретение необходимых теоретических знаний по оказанию первой медицинской помощи;
- приобретение необходимых теоретических знаний по развитию силы и выносливости;

Обучающие:

- обучить основным принципам составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- обучить основным принципам составления дневного и недельного режима дня;
- обучить основным принципам составления комплекса утренней гимнастики;
- обучить подбирать и дозировать упражнения для развития силы и выносливости.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать: принципы личной гигиены и режима дня, приемы самостраховки и оказания первой медицинской помощи, знают нормы ГТО и пути их достижения, знают приемы развития силы, выносливости.

Уметь: составить дневной и недельный режим дня, составить комплексы утренней гимнастики, подобрать и дозировать упражнения для развития силы, выносливости, контролировать дозировку, правильно выполнять упражнения ОФП.

Владеть: техникой самостраховки, самоконтроля.

3. Модуль «Специальная физическая подготовка» (22 часа)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами специальной физической подготовки;
- приобретение знаний в области спортивной тренировки;
- приобретение знаний основных правил работы на снарядах;

Обучающие:

- обучить выполнять падение из любого положения;
- обучить приемам тактического и нестандартного мышления;
- обучить контролировать свое физическое и психологическое состояния.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

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 специальной акробатики на уровне юношеского разряда, качественно выполнить падения из любого положения, работать на снарядах.

Владеть: приемами падения на автоматическом уровне, приемами тактического и нестандартного мышления.

4. Модуль «Специальная бойцовская подготовка» (64 часа)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний о видах ударов;
- приобретение необходимых теоретических знаний о приемах борьбы и самозащиты;

Обучающие:

- обучить индивидуальным тактическим действиям;
- обучить приемам борьбы и самозащиты;
- обучить применению болевых и удушающих приемов.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать: виды ударов, приемы борьбы и самозащиты, правила универсального боя, тактические наработки.

Уметь: применить приемы борьбы и самозащиты, применить болевые и удушающие приемы.

Владеть: умением применять приемы в нужное время, правильно построить бой.

5. Модуль «Боец и спортсмен» (12 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний по классификации разрядов и званий;
- приобретение знаний о плане индивидуальной подготовки.

Обучающие:

- обучить работать индивидуально;
- обучить составлять план индивидуальной подготовки;
- обучить способам морального самоконтроля.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать: классификацию разрядов и званий, уровни разрядов и званий.

Уметь: работать индивидуально, составлять планы индивидуальной подготовки.

Владеть: способами морального самоконтроля.

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники универсального боя.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до, после, или во время практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Теория История возникновения и развития универсального боя в России, основоположники этого вида единоборства.

Взаимосвязь с единоборствами других стран.

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

Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

Названия упражнений общей физической подготовки, техника их выполнения.

Названия упражнений специальной физической подготовки, техника их выполнения.

Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

Названия основных ударов, техника их выполнения.

Названия основных бросков, техника их выполнения.

Правила соревнований, правила использования экипировки.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение,

выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

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

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.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки

на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд.

Специально-физическая подготовка

Упражнения на специальную выносливость, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

Кувырки вперед, назад, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках, переход в борцовский мост.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания

на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

Специальная бойцовская подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям занятий универсальным боем, и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Удары ногами: удар коленом, прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой.

Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Боец и спортсмен

Правила проведения соревнований. Правила судейства. Жесты судьи. Обобщение и применение ранее сформированных навыков и умений.

Участие в соревнованиях категории «В» и «С».

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимо наличие:

- спортивного зала;
- борцовского ковра стандартных размеров;
- будо-матов;

- ролл матов;
- гимнастических скамеек;
- модуля для отработки бросков;
- ковриков гимнастических;
- манекенов борцовских (35 кг, 20 кг)
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для лазанья;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр);
- гантелей;
- фишек для разметки поля;
- гирь;
- навесных турников.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

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

4. Список литературы

1. Климов К.В. Армейский рукопашный бой. Братск 2001.
2. Бокс программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., 1985
3. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
4. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2003.
5. Дзюдо Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2003.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977
7. Рукопашный бой. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.
8. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
9. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие/ под ред. Ю.Ф. Курамшина, Санкт-Петербург, 1999

5. Интернет-ресурсы.

<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>

6. Приложения

Приложение 1

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 умывание мыть руки перед едой Душ принятие ванны баня смена белья и одежды режим дня	<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 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 направленных 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	<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 медицинской помощи в заданной конкретной

	пример, когда излишне напряженные мышцы-антагонисты не позволяют бегуну показать более высокий результат. Проведи упражнения релаксации, направленные на максимальное напряжение и расслабление всех групп мышц в приведённой ситуации.	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 Специальная подготовка..		
Текущий контроль по модулю – 2балла. 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 – 14баллов. 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.	<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;

	Составьте подробную инструкцию по применению этого снаряда для новичков, приходящих в вашу секцию. 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.	Групповая работа: 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 объясняетпричины 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>
--	--	--

Приложение 2

Нормативы ВФСК ГТО

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. - <https://www.gto.ru/norms>