

Министерство образования и науки Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с.Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 01.08.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ № 75-од от 01.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Универсальный бой»

S=RU, O=ГБОУ СОШ
им.Н.С.Доровского с.Подбельск,
CN=В.Н.Уздяев,
E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701

2023.08.09 19:25:19+0400'

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Аверин А. А.,
тренер-преподаватель
Реализуют:
Панафидин Е.Ф., Триволенко Н.Р.
тренеры-преподаватели

Оглавление

Краткая аннотация.....	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы.....	3
1.3. Отличительная особенность.....	5
1.4. Педагогическая целесообразность	5
1.5. Цель и задачи программы.....	6
1.6. Возраст учащихся	6
1.7. Сроки реализации	7
1.8. Формы организации деятельности.....	7
1.9. Форма обучения.....	7
1.10. Режим занятий	7
1.11. Ожидаемые результаты	8
1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	9
1.13. Форма подведения итогов	9
2. Учебный план	10
3. Учебно-тематический план	10
4. Содержание программы	13
4.1. Раздел «Общая физическая подготовка»	13
4.2. Раздел «Специальная физическая подготовка».....	13
4.3. Раздел «Техническая подготовка»	14
4.4. Раздел «Тактическая подготовка».....	15
4.5. Раздел «Я – боец!».....	16
5. Ресурсное обеспечение программы	17
5.1. Информационное обеспечение.....	17
5.2. Требования к материально-технической базе.....	17
5.3. Оценочные материалы.....	18
5.4. Методическое обеспечение	19
5.5. Дидактические материалы.....	21
6. Список литературы.....	22
Приложения.....	24
Календарный учебный график.....	24
Контрольные нормативы.....	40
Диагностические методики.....	41
Раздаточные материалы	45
Дорожная карта развития спортивного клуба «Школа боевых единоборств».....	49

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» (далее – 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. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

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

1.2. Актуальность программы

В м.р. 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 от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»). 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

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

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

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

1.5. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

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.

1.6. Возраст учащихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» разработана для обучающихся 7-17 лет. Для зачисления ребёнка 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) и младшим подростковым возрастом (10-13 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.

1.7. Сроки реализации

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

1.8. Формы организации деятельности

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

1.9. Форма обучения

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

1.10. Режим занятий

Два занятия в неделю, 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.).

1.11. Ожидаемые результаты

Предметные:

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

Личностные:

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

Метапредметные:

- 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.

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

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии в спортивном спарринге и сдаче контрольных нормативов на знаки отличия «золото» и «серебро» ВФСК «ГТО».
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии

	в спортивном спарринге и сдаче контрольных нормативов на знак «бронза» ВФСК «ГТО».
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают недостаточное знание теоретического материала, в спортивном спарринге не принимают участие, контрольные нормативы не сдают, или сдают без присвоения знака отличия ВФСК «ГТО».

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

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

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

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

1.13. Форма подведения итогов

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

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил

итоговые нормативы, продемонстрировав личную положительную динамику по отношению к входному контролю.

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.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		1-й год обучения		
		Всего	Теория	Практика
1	«Общая физическая подготовка»	26	2	24
2	«Специальная физическая подготовка»	20	2	18
3	«Техническая подготовка»	38	2	36
4	«Тактическая подготовка»	14	2	12
5	«Я – боец!»	28	6	22
	ИТОГО	126	14	112

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Раздел «Общая физическая подготовка»	26	2	24	Контрольные нормативы, тестирование, беседа
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	Раздел «Специальная физическая подготовка»	20	2	18	Контрольные нормативы, тестирование,
2.1	Упражнения на развитие силы.	2	0	2	

2.2	Упражнения на развитие ловкости.	4	0	4	наблюдение
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	Раздел «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 душающих приемов.	6	0	6	
3.5	Техника защитных действий и приемов.	8	1	7	
3.6	Полоса препятствий.	6	1	5	
4	Раздел «Тактическая подготовка»	14	2	12	Спарринги, показательные выступления, результаты соревнований
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	Раздел «Я – боец!»	28	6	22	Открытые занятия для родителей, участие в коллективных мероприятиях спортивного клуба «Школа боевых единоборств», «Сириус»
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	

4. Содержание программы

4.1. Раздел «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. Стигания-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.

4.2. Раздел «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.

4.3. Раздел «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 акилового 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.4. Раздел «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.

4.5. Раздел «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 профорientационный 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».

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационное обеспечение

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

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. 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

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

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

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

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, 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.

5.5. 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.

6. Список литературы

1. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 351 с.
2. Крившенко Л.П., Вайндорф-Сысоева М.Е. и др. Педагогика: Учебник / Под ред. Л.П. Крившенко. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2016.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004, -863с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. М.; СпортАкадемияПресс, 2001.- 480с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
6. 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»;
7. «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);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977
11. Рукопашный бой. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.
12. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
13. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо. Т. 2. М.: Ассоциация — Олимп, 1993.
14. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой. – Ленинград,: ВиФК, 1990 – 210 с.
15. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое. Пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)», 2014г.
16. Кадочников А.А., Кадочников Ар.А., Завгородний В.Н., Ахромова А.Г. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя стиля А.А. Кадочникова: Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Кубанской ГАФК, 2000. 52 с.
17. Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова): Метод. Пособие для занимающихся русским стилем рукопашного боя. – Новосибирск: Весть, 1991.-80 с.
18. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: ФиС, 1982.- 232 с.
19. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. – Мн.: Харвест, 1999. 592 с.
20. Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: ФиС, 1964. – 388 с.

21. 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.
22. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997– 2000. – 288 с.
23. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. И доп.- М.: Физкультура и спорт – 2002. – 448 с.
24. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 160 с.
25. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2003. -72 с.
26. Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2002. -162 с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.
28. Старов В.Б., Кадочников А.С. Захваты освобождения от захватов. Универсальный бой. – М.: Просвещение, 2005. – 164 с.
29. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. – М.: Просвещение, 1997. – 165 с.
30. 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

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Универсальный бой», объединение «СОГ-1» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов			Тема	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			Теория	Практика	Всего				
Раздел «Общая физическая подготовка» - 26 часов									
1.			1	0	1	Техника безопасности на занятиях, история развития боевых единоборств.	Вводное занятие	Спортивный зал единоборств	Беседа, тестирование
2.			1	0	1	Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Беседа, тестирование
3.			0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
4.			0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Челночный бег.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
5.			0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением скорости и направления движения.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
6.			0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
7.			0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Работа со скакалкой, с резиновыми бинтами, упражнения для развития	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

					скоростно-силовых качеств.			
8.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
9.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития выносливости.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
10.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
11.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения для шпагата.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
12.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
13.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Сгибания-разгибания рук.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
14.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Выполнение нормативов.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Сдача контрольных нормативов
15.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Выполнение нормативов.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Сдача контрольных нормативов
16.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
17.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
18.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения для	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

					шпагата.			элементов
19.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с лежащими на полу обручами.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
20.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
21.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
22.		0	1	1	Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на высокой перекладине.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
23.		0	1	1	Самостраховка. Страховка при падении на спину.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
24.		0	1	1	Самостраховка. Страховка при падении вперед.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
25.		0	1	1	Самостраховка. Страховка при падении на бок.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
26.		0	1	1	Самостраховка. Кувырки вперед, назад, через партнера, длинный кувырок вперед.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
Раздел «Специальная физическая подготовка» - 20 часов								
27.		0	1	1	Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
28.		0	1	1	Упражнения на развитие силы. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату,	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

					лестнице.				
29.			0	1	1	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, в движении.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
30.			0	1	1	Упражнения для развития ловкости. Перевороты вперед, в стороны, назад.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
31.			0	1	1	Упражнения для развития ловкости. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
32.			0	1	1	Упражнения для развития ловкости. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
33.			0	1	1	Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
34.			0	1	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с помощью партнера.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
35.			0	1	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
36.			0	1	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
37.			0	1	1	Упражнения на развитие выносливости. Бег равномерный и	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

					переменный 500 м.			элементов	
38.			0	1	1	Упражнения на развитие выносливости. Бег равномерный и переменный 1000м.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
39.			0	1	1	Упражнения на развитие выносливости. Кросс на дистанции до 3км.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
40.			0	1	1	Упражнения на развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 10 мин до 30 мин.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
41.			0	1	1	Упражнения на развитие быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз и вверх.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
42.			0	1	1	Упражнения на развитие быстроты. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
43.			1	0	1	Специальные борцовские упражнения. Названия упражнений специальной физической подготовки, техника их выполнения.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Беседа, тестирование
44.			1	0	1	Специальные борцовские упражнения. Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Беседа, тестирование
45.			0	1	1	Специальные борцовские упражнения. Движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

46.			0	1	1	Специальные борцовские упражнения. Положение рук при падении на спину, падение на спину через стоящего на четвереньках партнера.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
Раздел «Техническая подготовка» - 38 часов									
47.			0	1	1	Техника ударов руками. Боевая стойка.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
48.			0	1	1	Техника ударов руками. Прямые удары руками в голову.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
49.			0	1	1	Техника ударов руками. Прямые удары руками в корпус.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
50.			0	1	1	Техника ударов руками. Боковые удары руками в корпус.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
51.			0	1	1	Техника ударов руками. Боковые удары руками в голову.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
52.			0	1	1	Техника ударов руками. Удары руками снизу (апперкот) в корпус. Удары руками снизу (апперкот) в голову.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
53.			0	1	1	Техника ударов ногами. Удары ногами: удар коленом, удар коленом в прыжке.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
54.			0	1	1	Техника ударов ногами. Сдвоенный удар коленом, прямой удар ногой в корпус (фронт-кик).	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
55.			0	1	1	Техника ударов ногами. Боковой удар ногой в бедро (лоу-кик).	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

									элементов
56.			0	1	1	Техника ударов ногами. Боковой удар ногой в корпус (мидл-кик).	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
57.			0	1	1	Техника ударов ногами. Боковой удар ногой в голову (хай-кик).	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
58.			0	1	1	Техника ударов ногами. Прямой удар ногой с разворота в корпус.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
59.			0	1	1	Техника выполнения бросков и переводов. Бросок с захватом двух ног.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
60.			0	1	1	Техника выполнения бросков и переводов. Задняя подножка, передняя подножка.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
61.			0	1	1	Техника выполнения бросков и переводов. Бросок через бедро, бросок через плечо с колен.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
62.			0	1	1	Техника выполнения бросков и переводов. Бросок через плечо со стойки, бросок через грудь.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
63.			0	1	1	Техника выполнения бросков и переводов. Бросок через спину, бросок боковой переворот.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
64.			0	1	1	Техника выполнения бросков и переводов. Передняя подножка с колен, бросок с зацепом ноги «подхват».	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
65.			0	1	1	Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Рычаг локтя.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
66.			0	1	1	Техника выполнения болевых и	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое

						удушающих приемов. Ущемление бицепса.		единоборств	выполнение упражнений и элементов
67.			0	1	1	Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Узел плеча, обратный узел плеча.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
68.			0	1	1	Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Рычаг локтя из треугольника.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
69.			0	1	1	Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Рычаг локтя в боковом удержании с помощью бедра.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
70.			0	1	1	Техника выполнения болевых и удушающих приемов. Удушение сзади, удушение «треугольник», удушение ручным треугольником.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
71.			1	0	1	Техника защитных действий и приемов. Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Беседа, тестирование
72.			0	1	1	Техника защитных действий и приемов. Работа в парах – отработка захватов, ударов.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
73.			0	1	1	Техника защитных действий и приемов. Работа в парах – отработка захватов, ударов.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
74.			0	1	1	Техника защитных действий и приемов. Комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
75.			0	1	1	Техника защитных действий и приемов. Комбинации ударов	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

						руками и ногами в два, три движения.			элементов
76.			0	1	1	Техника защитных действий и приемов. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
77.			0	1	1	Техника защитных действий и приемов. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
78.			0	1	1	Техника защитных действий и приемов. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
79.			1	0	1	Полоса препятствий. Правила соревнований, их организация и проведение. Составляющие полосы препятствий.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Беседа, тестирование
80.			0	1	1	Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с лазанием.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
81.			0	1	1	Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перепрыгиванием.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
82.			0	1	1	Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с кувырками, с различными перемещениями.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
83.			0	1	1	Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей).	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

84.			0	1	1	Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с ловлей и метанием мячей.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
Раздел «Тактическая подготовка» - 14 часов									
85.			0	1	1	Тактика атакующих действий. Тактика проведения атакующих бросков.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
86.			0	1	1	Тактика атакующих действий. Тактика проведения болевых и удушающих приемов.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
87.			0	1	1	Тактика атакующих действий. Перевод в стойку. Атакующая борьба в партере.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
88.			0	1	1	Тактика атакующих действий. Атакующая борьба в стойке. Тактика работы в клинче.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
89.			0	1	1	Тактика защитных действий. Защита от проведения бросков.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
90.			0	1	1	Тактика защитных действий. Защиты от проведения болевых и удушающих приемов.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
91.			0	1	1	Тактика защитных действий. Защитная тактика смены борцовских действий на ударные. Тактика переводов в партер.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
92.			0	1	1	Тактика защитных действий. Тактика переводов в стойку. Защитная тактика борьбы в партере.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
93.			1	0	1	Тактика ведения боя. Построение плана на бой.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

94.			1	0	1	Тактика ведения боя. Техника безопасности при проведении боя.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
95.			0	1	1	Тактика ведения боя. Работа в парах – отработка захватов, ударов.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
96.			0	1	1	Тактика ведения боя. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
97.			0	1	1	Тактика ведения боя. Отработка в парах, передвижение в боевых стойках.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
98.			0	1	1	Тактика ведения боя. Спарринги.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
Раздел «Я – боец!» - 28 часов									
99.			1	0	1	Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Беседа, тестирование
100			0	1	1	Подвижные и спортивные игры. Футбол.	Практикум	Спортивный игровой зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
101			0	1	1	Подвижные и спортивные игры. Волейбол.	Практикум	Спортивный игровой зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
102			0	1	1	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.	Практикум	Спортивный игровой зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
103			0	1	1	Подвижные и спортивные игры. Пионербол.	Практикум	Спортивный игровой зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
104			0	1	1	Подвижные и спортивные игры. Игры на внимание,	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

					сообразительность, координацию.			элементов
105		0	1	1	Трудовые сборы и субботники. Уборка территории вокруг спортивного клуба.	Практикум	Пришкольная территория	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
106		0	1	1	Трудовые сборы и субботники. Генеральная уборка спортивного зала после окончания обучения.	Практикум	Пришкольная территория	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
107		0	1	1	Участие в показательных выступлениях. Демонстрация навыков универсального боя во время публичного выступления.	Практикум	Пришкольная территория	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
108		0	1	1	Участие в показательных выступлениях. Демонстрация навыков универсального боя во время публичного выступления.	Практикум	Пришкольная территория	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
109		0	1	1	Участие в показательных выступлениях. Демонстрация навыков универсального боя во время публичного выступления.	Практикум	Пришкольная территория	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
110		0	1	1	Совместная тренировка с родителями.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
111		1	0	1	Занятие с представителями силовых структур РФ.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Беседа, тестирование
112		0	1	1	Занятие с представителями силовых структур РФ.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
113		0	1	1	Участие в спаррингах.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
114		0	1	1	Участие в спаррингах.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

115			0	1	1	Участие в спаррингах.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
116			0	1	1	Участие в спаррингах.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
117			1	0	1	Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение.	Беседа	Медиацентр	Беседа
118			1	0	1	Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Самоанализ, работа над ошибками.	Беседа	Медиацентр	Беседа
119			1	0	1	Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Обсуждение в формате «круглого стола».	Беседа	Медиацентр	Беседа
120			0	1	1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. Велопробег.	Практикум	с. Старый Аманак	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
121			0	1	1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. День Победы.	Практикум	с. Старый Аманак	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
122			0	1	1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. День России.	Практикум	с. Старый Аманак	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
123			0	1	1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. День защиты детей.	Практикум	с. Старый Аманак	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
124			1	0	1	Итоговое мероприятие. Подведение итогов учебного года, награждение.	Беседа	Медиацентр	Беседа
125			0	1	1	Итоговое мероприятие. Участие в	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение

						отчетном мероприятии.		единоборств	
126			0	1	1	Итоговое мероприятие. Участие в отчетном мероприятии.	Практикум	Спортивный зал единоборств	Наблюдение

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 отработываемое 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, отработывает 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 Прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно 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 борец: _____

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?

ФИО: 



МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

ДАТА:																				
БЕГ 30 м																				
БЕГ 60 м																				
БЕГ 1500 м																				
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ																				
ПРЫЖОК в ДЛИНУ с МЕСТА																				
ПОДТЯГИВАНИЯ																				


МОЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ:


ФИО: 



МОИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ


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

ФИО: 



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

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, бальство, следствием которого является потеря контроля за телом и окружающим пространством.
3. Останавливаться, когда кто-нибудь нарушил технику безопасности.
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. 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 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, партнеру или самому себе.
11. При организации показательных выступлений, которые выполняются обычно на повышенных скоростях, специально отрабатывать механику защиты жизни и здоровья выступающих. Особое внимание обращать на безопасность зрителей, безопасность аппаратуры, техники, устройств, пожарную безопасность.

ФИО: 



КОДЕКС ЧЕСТИ СПОРТСМЕНА

Настоящий спортсмен клуба "Школа боевых единоборств":

- 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 верх!
- 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»

