

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании методического объединения  
Протокол №3 от «02.07.» 2024 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское  
\_\_\_\_\_ Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Универсальный бой 5-17 лет»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Горбанюк А.А., Абраменко О.Н.

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

\_\_\_\_\_ Н.А. Бурлака

с. Борское 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно–тематический план программы «Универсальный бой»..	8
3. Учебно-тематический план 1 года .....	9
3. Учебно-тематический план 2 года .....	13
4. Учебно-тематический план 3 года ...	17
5. Ресурсное обеспечение .....	22
4. Список литературы .....	23
5. Приложение № 1 .....	24
6. Приложение № 2 .....	25

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программ**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы, подготовки допризывной молодёжи к службе в вооружённых силах Российской Федерации. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Данная программа составлена в соответствии с:

- 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 Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «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»;
- 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»).

#### **Отличительные особенности.**

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и имеет 3 модуля. Программа соответствует «ознакомительному» уровню сложности. Отличительные особенности данной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-

оздоровительной сферах. Важнейшими аспектами является и психологическая подготовка: подростки, прошедшие курс обучения, значительно легче находят общий язык со сверстниками и старшими, умеют принять решение в сложной ситуации. Это особенно важно, когда они приходят в армию. Юноши не испытывают панического страха перед армейской жизнью и по прибытии в часть спокойно выполняют свои обязанности.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

**Воспитательная работа** направлена на развитие физических и духовных качеств учащихся, формирование командного духа, уважения к сопернику, спортивной дисциплины и самоконтроля. Для достижения поставленных целей используются различные методы и формы работы, такие как тренировки, соревнования, индивидуальные и групповые занятия, соревнования с другими школами и клубами. Важно также проводить беседы и дискуссии о здоровом образе жизни, роли спорта в развитии личности, о значимости физической культуры и спорта для поддержания здоровья культуры, всестороннее гармоничное развитие личности.

**Цель программы** – содействие разностороннему, гармоничному развитию личности посредством физического развития, а также воспитания патриотизма и готовности к защите Отечества.

### **Задачи.**

Обучающие:

- закрепить системы специальных знаний, умений и навыков;
- расширить представлений о Вооруженных силах РФ;
- расширить знание об истории России и её вооружённых силах;
- стимулировать обучающихся к нравственным критериям применения умений

Развивающие:

- способствовать развитию морально-волевых качеств обучающихся (такие, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем;
- развитие физических качеств обучающихся.

Воспитательные:

- формировать ценностные ориентиры - чувства патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и Вооруженных Сил;
- воспитание трудолюбия, ответственности, самостоятельности;
- содействовать воспитанию выдержки и психологической устойчивости;
- формировать ценностные ориентиры и привитие системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по защите человека и государства;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной программы: 5- 17 лет, оптимальное количество детей в группе – 15 человек и более. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 3 года, объем – 154 часа в год, 44 недели, 3.5 часа в неделю.

#### **Формы проведения занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является занятия – индивидуальные, групповые, а также соревнование.

#### **Форма обучения:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: просмотр трансляций боев; показ упражнений, элементов боя, наблюдение.
- практические методы: практические тренировки; демонстрация упражнений, выполнение отдельных заданий, игровой.
- методы контроля: опрос, тестирование, учебные бои, сдача нормативов, участие в соревнованиях

#### **Режим занятий**

Занятия по программе «Универсальный бой» проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю 3,5 академических часа.

#### **Ожидаемые результаты**

<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Личностные</b>
- знать основные правила безопасности поведения в зале;	<b>Познавательные:</b> - анализировать информацию;	- владеть навыками выполнения разнообразных

<p>- знать основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы действия спортсменов;</p> <p>- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, - знание предметной терминологии;</p> <p>- всесторонняя физическая подготовка быстроты, ловкости и координации движений;</p> <p>- укрепленное здоровье и закаленный организм;</p> <p>- знание элементарные теоретические сведения о личной гигиене.</p>	<p>- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;</p> <p>- прогнозировать результат. <b>Регулятивные:</b></p> <p>- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;</p> <p>- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;</p> <p>- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях</p> <p>- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>- уметь работать в команде</p>	<p>физических упражнений различной функциональной направленности, - организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;</p> <p>- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;</p> <p>- овладение основами самоконтроля, самооценки;</p> <p>- управлять эмоциями - владеть навыками выполнения жизненно важными двигательными умениями (ходьба, бег, прыжки, лазанье и т.д.)</p>
---	---	---

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

### **Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

**Формы промежуточной аттестации:** педагогическое наблюдение,

опрос или практическая работа. Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

### **Оценочные мероприятия.**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

#### **Критерии выставления оценки «зачтено»:**

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством тренера.

#### **Критерии выставления оценки «не зачтено»:**

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### **Учебно-тематический план программы «Универсальный бой»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1 год обучения - Введение в основы универсального боя				
1	Общая физическая подготовка.	16	40	56



	Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ			
2	Специальная физическая подготовка	10	40	50
3	Тактико-техническая подготовка	10	38	48
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
5	Всего часов	36	118	154
<b>2 год обучения - Базовый этап</b>				
1	Общая физическая подготовка. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ	12	30	42
2	Специальная физическая подготовка	8	50	58
3	Тактико-техническая подготовка	8	46	54
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
5	Всего часов	28	126	154
<b>3 год обучения – Спортивное совершенство</b>				
1	Общая физическая подготовка. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	8	20	28
2	Специальная физическая подготовка	8	50	58
3	Тактико-техническая подготовка	10	58	68
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
4	Всего часов	26	128	154

### Учебно-тематический план 1 года

#### «Введение в основы универсального боя»

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	Общая физическая подготовка.				наблюдение,

	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ. Акробатическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках Контрольные мероприятия.				тесты, опрос
2	Специальная физическая подготовка. Вводное занятие Ближний бой. Переход от ударной фазы поединка к бросковой. Броски в нападении через спину . Бросковые комбинации. Контрольные мероприятия.				наблюдение, опрос, тесты
3	Тактико-техническая подготовка : Вводное занятие. Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Серии разнотипных ударов руками и ногами. Серии повторных ударов. Контрольные мероприятия.				наблюдение, тесты, опрос
Итого:		36	118	154	

### Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

**Цель:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, подготовка учащихся к трудовой деятельности посредством занятий рукопашным боем.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать устойчивый интерес, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания;

- формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- содействовать овладению социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий универсальным боем;

#### **Развивающие:**

- способствовать формированию дисциплины, прививать навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях;
- продолжать развивать положительную динамику уровня физической подготовленности;

#### **Воспитательные:**

- воспитание физически здорового, духовно нравственного гражданина, любящего свою Родину и способного ее защитить;
- вовлечение подростков в занятия физической культурой и спортом;

#### **Ожидаемые результаты.**

##### **Обучающийся должен знать:**

- полное представление о физической культуре и ее возможностях;
- возрастные особенности физического развития;
- факторы ограничивающие физическую нагрузку;

##### **Обучающийся должен уметь:**

- выполнять элементы акробатики и страховки(кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- выполнять скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

Обучающийся должен приобрести навыки:

- повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, посредством систематических занятий по программе универсального боя;

#### **Содержание модуля «Общая физическая подготовка»**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. История универсального боя. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по универсальному бою. Сведения о личной гигиене.

2. Акробатическая подготовка: Кувырки, перевороты, прыжки, сальто

3. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости: Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости

4. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках: Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа.

5. Техническая подготовка: Страховка и самостраховка. Владение техникой страховки при падении;

6. Контрольные мероприятия: Контрольное занятие в форме зачета.

### **Содержание модуля**

#### **«Специальная физическая подготовка»**

Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Ближний бой:

Удары снизу правой и левой рукой в туловище, удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты). Боковые удары правой и левой рукой в голову, защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову.

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову, защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, защита руками изнутри. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову, ударом ногой в голову (туловище).

Переход от ударной фазы поединка к бросковой: Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок захватом ног;

Броски в нападении через спину.

Передняя подножка. Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием; Бросок через спину в стойке и с падением. Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением. Бросок через спину с захватом руки под плечо;

Бросковые комбинации.

Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подсечка с передней

подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро. Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением; Контрольные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета

### **Содержание модуля «Тактико-техническая подготовка»**

Введение.

Инструктаж по технике безопасности

Борьба в положении стоя.

Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Задняя подножка из различных положений. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.

Борьба в положении лежа.

- перегибание (рычаг) локтя через бедро;
- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
- рычаг локтя захватом руки между ног;
- перегибание (рычаг) локтя через предплечье;
- узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек);
- перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног;

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову;

Серии повторных ударов.

Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и

предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову; Контрольные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета

### Учебно-тематический план 2 года

#### «Базовый этап»

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	Общая физическая подготовка. Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ. Единая всероссийская спортивная классификация. Основы физиологии человека. Общеразвивающие упражнения. ОФП. Контрольные мероприятия.	12	30	42	наблюдение, тесты, опрос
2	Специальная физическая подготовка. Вводное занятие. Контрприемы от бросков. Броски в контратаке (работа 2-ым номером). Одиночные прямые удары руками и ногами. Боковые удары руками и ногами. Контрольные мероприятия.	8	50	58	наблюдение, опрос, тесты
3	Тактико-техническая подготовка : Вводное занятие. Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Ударная техника рук. Ударная техника ног. Контрольные мероприятия.	8	46	56	наблюдение, тесты, опрос
Итого:		28	126	154	

**Цель:** Изучение травматизма в процессе занятий рукопашным боем, оказание перво медицинской помощи

**Задачи:**

**Развивающие:**

- совершенствование практических навыков выживания в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях любого характера независимо от времени и места развития событий;

**Воспитательные:**

- Воспитание военно-патриотических традиция
- Формирование личностно-волевых качеств

**Ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- основы техники рукопашного боя;
- приемы ближнего боя;
- навыки самоконтроля;

**Должен уметь:**

- выполнять контратаки с позиции в верхний и средний уровни противника, прямая атака в голову, атака в голову (руки) с уходом с линии атаки;
- делать встречные атаки на атаку противника;
- применять защиту от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах);

Должен приобрести навыки:

- отработки ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах;
- упреждения (атаки на подготовку противника);

## **Содержание модуля**

### **«Общая физическая подготовка»**

Вводное занятие.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа). Движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы,

повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине;

Специальная физическая подготовка:

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсменам, для занятий рукопашным боем;

ОФП:

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств;

Контрольные мероприятия:

Контрольное занятие в форме зачета

### **Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»**

#### **Вводное занятие**

Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Контрприемы от бросков:

От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением. От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием. От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением.

От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание. От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот;

Броски в контратаке (работа 2-ым номером): От ударов рук, проход в ноги сваливание. От рук, проход в ноги бросок с захватом ног. От рук, бросок наклоном с захватом туловища. От ударов рук, передний переворот. От ударов рук, боковой переворот. От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину;

Одиночные прямые удары руками и ногами: Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище. Атака двойными прямыми ударами: левой правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча. Атака двумя прямыми



ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище;

Боковые удары руками и ногами: Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и - контратакой боковым ударом левой ногой в туловище. Контратака двумя боковыми ударами левой -правой ногой в туловище.

Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья;

Контрольные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета

### **Содержание модуля «Тактико-техническая подготовка»**

Вводное занятие

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Борьба в положении стоя Бросок рывком за пятку с упором в колено. Зацеп изнутри. Зацеп снаружи. Бросок через бедро с падением. Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи. Подхват снаружи;

Борьба в положении лежа Узел поперек и узел предплечьем вниз. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб. Узел ноги с упором ладонью в колено. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Ударная техника рук Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки). Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову. Боковой – подставка, контратака. Боковой - нырок, контратака;

Ударная техника ног

Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги). Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад,

бокового изнутри. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри. От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием. От прямого удара, блок с разворотом, тычковый;

Контрольные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета

### Учебно-тематический план 3 года

#### «Спортивное совершенство»

№	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	Общая физическая подготовка. Вводное занятие. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки. Виды, способы проведения соревнований. Правила соревнований. Судейство. Контрольные мероприятия.	8	20	28	наблюдение, тесты, опрос
2	Специальная физическая подготовка. Вводное занятие. Борьба лежа (болевые приемы). Борьба стоя (в стойке). Удары руками снизу. Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами Контрольные мероприятия.	8	50	58	наблюдение, опрос, тесты
3	Тактико-техническая подготовка: Вводное занятие. Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Серии разнотипных ударов руками и ногами. Серии повторных ударов. Контрольные мероприятия.	10	58	68	наблюдение, тесты, опрос
Итого:		26	128	154	

Цель: Укрепление здоровья обучающихся, вовлечение их в занятия физической культурой и спортом для формирования здорового образа жизни

Задачи:

Развивающие:

- гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие режима и питания спортсмена;

Воспитательные:

- формирование личности спортсмена;
- формирование интереса к занятиям спортом;

Ожидаемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- положительную динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями у каждого занимающегося спортсмена;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы для зачисления на этап 3 года обучения;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- распределения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с этапом 3 года обучения;

### **Содержание модуля «Общая физическая подготовка»**

Вводное занятие.

Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Общая и специальная физическая подготовка. Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие. Специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки;

Виды, способы проведения соревнований.

Права и обязанности участников соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке спортсмена. Площадка и ее разметка. Разбор правил соревнований;

Правила соревнований.

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Определение правомерности в атаке.

Правильность выполнения атакующих и защитных действий;

Судейство.

Судейская коллегия и ее права. Судейство с применением терминологии.

Термины судьи. Оценивающие действия судьи.

Контрольные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета.

### **Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»**

Вводное занятие

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

Борьба лежа (болевые приемы).

Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху. Ущемление икроножной мышцы через голень. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху. Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой;

Борьба стоя (в стойке).

Подсечка с падением. Передний переворот. Боковой переворот. Бросок прогибом. Бросок через голову. Бросок наклоном с захватом туловища;

Удары руками снизу.

Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову;

Контрольные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета.

## **Содержание модуля «Тактико-техническая подготовка»**

Вводное занятие

Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Борьба в положении стоя

Бросок наклоном с захватом туловища. Бросок с захватом пятки. Серия ударов рук и ног, сваливание. Подхват изнутри. Боковой переворот. Передний переворот;

Борьба в положении лежа Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).

Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног;

Серии разнотипных ударов руками и ногами

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой). Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову;

Серии повторных ударов

Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

Контрольные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

### **Ресурсное обеспечение программы**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-

гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек.

2. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

4. Спортзал для ОФП

5. Специализированное оборудование: напольное покрытие, щиты, подвесные «груши», спец. Перчатки

6. Стенды и плакаты по тематике курса

## **Список литературы**

### **1. Основная литература**

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996.

2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
4. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
8. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
9. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
10. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
11. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
12. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
13. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
14. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
15. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
16. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2003
17. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в спортивно оздоровительные группы и группы на этапе начальной подготовки**

(Приложение № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой)

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)



## Приложение № 2

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе (на этапе спортивной специализации)

(Приложение № 6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Лазание по канату (4 м) (не менее 3 раз)	Лазание по канату (4 м) (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)
	Метание теннисного мяча на Дальность (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча на дальность (не менее 25 м)
	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (2 кг) от груди (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Техническое мастерство

### Приложение № 3

#### План воспитательной и профориентационной работы

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов;
- проведение акций «Письмо солдату», «Посылка из дома», «Пост №1», «Дни Воинской Славы России», «Государственных праздников»
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах;
- создание «Летописи славы» отделения универсального боя в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива отделения в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, соревнований по различным видам спорта, встречи с известными спортсменами, болельщиками, спортивными организациями, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство со спортивными достопримечательностями и др.), встречи с ветеранами боевых действий..