

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

Утверждаю

заседании методического  
объединения

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское

Протокол №9 от «04»07.2025г.

\_\_\_\_\_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 2025

## Оглавление

Пояснительная записка.....	7
Краткая аннотация.....	7
Нормативными основаниями для разработки данной программы являются: .....	7
Направленность программы.....	9
Актуальность .....	9
Новизна.....	9
Педагогическая целесообразностью.....	9
Цель программы .....	10
Обучающие; .....	10
- закрепить системы специальных знаний, умений и навыков; .....	10
- расширить представлений о Вооруженных силах РФ;.....	10
- расширить знание об истории России и её вооружённых силах; .....	10
Воспитательные;.....	10
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности. ....	10
Коррекционные задачи: .....	11
Обучающие: .....	11
Развивающие:.....	11
Воспитывающие; .....	11
Возраст обучающихся:.....	11
Наполняемость групп:.....	11
Формы организации деятельности: .....	11
Формы обучения:.....	11
Режим занятий: .....	12
Ожидаемые результаты.....	12
Личностные .....	12
Метапредметные:.....	12
Предметные.....	12
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы .....	13
Оценка практической подготовки на итоговом контроле: .....	13
Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	14
Формы аттестации.....	14
Формы промежуточной аттестации:.....	15
Оценочные мероприятия. ....	15
Учебно план программы «Универсальный бой 5-17 лет» .....	15

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	16
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий .....	16
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	16
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий .....	16
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий .....	16
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением .....	16
образовательных технологий .....	16
1 год обучения .....	16
Цель: .....	16
Задачи: .....	16
Обучающие: .....	16
Развивающие:.....	17
Воспитательные:.....	17
Ожидаемые результаты.....	17
Обучающийся должен знать:.....	17
Обучающийся должен уметь:.....	17
Учебный план 1 года «Введение в основы универсального боя».....	17
Модуль 1 «Общая физическая подготовка. ....	18
Цель: .....	18
Задачи: .....	18
Развивающие:.....	18
Воспитательные:.....	18
Обучающие: .....	18
Учебно – тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка» .....	18
Содержание модуля 1«Общая физическая подготовка» .....	19
Ожидаемые результаты.....	20
Модуль 2 «Специальная физическая подготовка».....	20
Цель: .....	21
Задачи: .....	21
Развивающие:.....	21
Воспитательные:.....	21
Обучающие: .....	21
Учебно – тематический план модуля «Специальная физическая подготовка».....	21
Содержание модуля 2 «Специальная физическая подготовка» .....	21

Ожидаемые результаты.....	23
Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	23
Цель: .....	23
Задачи: .....	23
Развивающие:.....	23
Обучающие: .....	24
Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка» .....	24
Содержание модуля 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	24
Ожидаемые результаты.....	26
2 год обучения «Базовый этап».....	26
Цель: .....	26
Задачи: .....	26
Обучающие: .....	26
Развивающие:.....	27
Воспитательные:.....	27
Учебный план 2 год обучения - Базовый этап.....	27
Модуль 1 «Общая физическая подготовка» .....	28
Цель: .....	28
Задачи: .....	28
Развивающие:.....	28
Воспитательные:.....	28
Ожидаемые результаты.....	28
Учебно-тематический план 1 модуля .....	28
Содержание 1 модуля «Общая физическая подготовка».....	29
Ожидаемые результаты.....	30
Модуль 2 «Специальная физическая подготовка».....	31
Цель: .....	31
Задачи: .....	31
Развивающие:.....	31
Воспитательные:.....	31
Обучающие: .....	31
Учебно – тематический план 2 модуля «Специальная физическая подготовка».....	31
Содержание 2 модуля «Специальная физическая подготовка» .....	32
Ожидаемые результаты.....	33
Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	33

Цель: .....	33
Задачи: .....	33
Развивающие:.....	33
Обучающие:.....	34
Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка» .....	34
Содержание модуля 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	34
Ожидаемые результаты.....	36
3 год обучения .....	36
Цель: .....	36
Задачи: .....	36
Развивающие:.....	36
Воспитательные:.....	36
Обучающийся должен знать:.....	37
Обучающийся должен уметь:.....	37
Учебный план 3 года «Спортивное совершенство».....	37
Учебно-тематический план 1 модуля .....	38
Содержание 1 модуля «Общая физическая подготовка».....	38
Ожидаемые результаты.....	40
Модуль 2 «Специальная физическая подготовка».....	40
Цель: .....	40
Задачи: .....	40
Развивающие:.....	40
Воспитательные:.....	41
Обучающие: .....	41
Учебно – тематический план 2 модуля «Специальная физическая подготовка».....	41
Содержание 2 модуля «Специальная физическая подготовка» .....	41
Ожидаемые результаты.....	42
Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	43
Цель: .....	43
Задачи: .....	43
Развивающие:.....	43
Обучающие: .....	43
Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка» .....	43
Содержание модуля 3 «Тактико-техническая подготовка» .....	44
Ожидаемые результаты.....	45

Воспитание.....	46
Задачами воспитания по программе являются: .....	46
Целевые ориентиры воспитания детей по программе: .....	46
Формы и методы воспитания. ....	47
Условия воспитания, анализ результатов. ....	47
Воспитательные средства: .....	48
Основные воспитательные мероприятия: .....	48
Воспитание волевых качеств.....	49
Трудовое воспитание .....	49
Патриотическое воспитание.....	50
Наставничество.....	50
Ресурсное обеспечение программы .....	50
Материально-техническая база .....	50
Кадровое обеспечение.....	51
Список литературы.....	52
Основная литература.....	52
Приложение №1 .....	53
Приложение № 2.....	54
Приложение № 3.....	55

## **Пояснительная записка.**

### **Краткая аннотация.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой 5-17 лет» предназначена для учащихся 5-17 летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям видом спорта «Универсальный бой».

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.

В результате обучения дети научатся взаимодействию в коллективе, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях универсальным боем овладеют техническими приемами единоборств, ударной технике, преодоление полосы препятствий, стрельбе, метанию, метанию спортивного мяча, знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики.

### **Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил 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»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

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»).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется

независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

### **Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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**

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441), 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.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Новизна**

программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ (слабовидящие, слабослышащие)).

### **Педагогическая целесообразностью.**

Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа позволяет занимающимся приобщиться к культуре «Универсального боя», как Самарской области, России, так и мировой.

Направлена на пропаганду здорового образа жизни, средствами физической культуры.

### **Цель программы**

Гармоничное развитие личности посредством физического развития (занятиями Универсальным боем), а также воспитания патриотизма и готовности к защите Отечества.

### **Задачи программы:**

#### **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 универсальным 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.
  - содействовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи;
  - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности;
  - создать условия, обеспечивающие воспитание патриотизма, смелости, стойкости, решительности.

**Коррекционные задачи:****Обучающие:**

- формировать комплекс специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

**Развивающие:**

- развивать основные физические и психические качества, повышающие функциональные возможности различных органов и систем.

**Воспитывающие;**

-формировать у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

-формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Возраст обучающихся:**

Дети 5-17 лет. Программа также актуальная для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (слабовидящие, слабослышащие).

**Наполняемость групп:**

Минимальная наполняемость групп составляет 15 обучающихся, максимальная – определена СанПиН, оптимальная – 18-20 обучающихся.

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

**Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 3 года, в год (10 месяцев), объем - 154 часа.

**Формы организации деятельности:**

- коллективные занятия (групповая);
- групповые занятия (работа в малых группах, парах);
- индивидуальные занятия.

**Формы обучения:**

Очная с применением дистанционных технологий.

Используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают, беседы, игры, соревнования, сдачу норм ГТО, самостоятельную работу.

Методы контроля: опрос, тестирование, учебная игра, сдача нормативов, участие в соревнованиях

## **Режим занятий:**

Занятия по программе «Универсальный бой 5-17 лет» проводятся 2-3 занятия в неделю; 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5 минут между различными группами и 10 минут при парных занятиях в группах после каждого 45 минут обучения.

## **Ожидаемые результаты.**

### **Личностные**

У учащегося будут сформированы,

- мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- установка на развитие физических качеств;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- чувства дружбы и товарищества;
- активная гражданская жизненная позиция.

### **Метапредметные:**

- регулятивные УУД Учащийся научиться:
  - организовывать учебную и тренировочную деятельность;
  - планировать режим дня;
  - определять цель на каждом этапе подготовки;
  - оценивать результаты учебно-тренировочного процесса.
- познавательные УДД Учащийся научиться:
  - предполагать дальнейший ход развития ситуации в игровых моментах;
  - анализировать свои действия и сравнивать с действиями товарищей в тренировочном и соревновательном процессах;
  - передавать содержание учебно-тренировочной деятельности.
- коммуникативные УУД Учащийся научиться:
  - участвовать в диалоге с тренером и партнерами по команде;
  - слушать и понимать поставленные тренером задачи;
  - участвовать в парной, групповой, командной работе в ходе учебно-тренировочного процесса.
- уметь обосновывать свои взгляды, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.

### **Предметные**

Учащийся будет:

- знать историю развития Универсального боя, основы здорового образа жизни, гигиены, технику безопасности во время и вне проведения занятий, правила соревнований, технику и тактику боя и преодоления полосы препятствий, правила соревнований;
- уметь правильно выполнять технические элементы;
- иметь представление об анатомии и физиологии человека;

- понимать значение физического воспитания;
- применять полученные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% 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 *Приложении 2* к программе.

### **Оценка практической подготовки на итоговом контроле:**

уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия;
- сдача норм ГТО.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

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

**Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики**

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.

Уровень освоения программы выше среднего	<p>Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике.</p> <p>Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.</p>
Средний уровень освоения программы	<p>Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике.</p> <p>Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.</p>
Низкий уровень освоения программы	<p>Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике.</p> <p>Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.</p>

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль. Проверяется уровень усвоения программы за год обучения.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

## **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 план программы «Универсальный бой 5-17 лет»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1 год обучения - Введение в основы универсального боя				
1	Общая физическая подготовка. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ	16	40	56

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
2 год обучения - Базовый этап				
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
3 год обучения – Спортивное совершенство				
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

## 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 универсальным 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;

**Учебный план 1 года «Введение в основы универсального боя»**

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	<b>Общая физическая подготовка.</b> 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. Полоса препятствий. Контрольные мероприятия.	16	40	56	наблюдение, тесты, опрос

2	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Водное занятие. Ближний бой. Переход от ударной фазы поединка к бросковой. Броски в нападении через спину. Бросковые комбинации. Полоса препятствий. Контрольные мероприятия.	10	40	50	наблюдение, опрос, тесты
3	<b>Тактико-техническая подготовка:</b> Водное занятие. Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Серии разнотипных ударов руками и ногами. Серии повторных ударов. Полоса препятствий. Контрольные мероприятия.	10	38	48	наблюдение, тесты, опрос
	<b>Итого:</b>	36	118	154	

## **Модуль 1 «Общая физическая подготовка.**

Реализация этого модуля направлена на развитие основным физическим качествам силы, гибкости, быстроте, ловкости и выносливости.

### **Цель:**

развивать основные физические качества.

### **Задачи:**

#### **Развивающие:**

- развитие двигательных умений и навыков (техника и тактика);
- развитие кондиционных и координационных способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям;
- воспитание коммуникативных навыков.

#### **Обучающие:**

- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение двигательным умениям и навыкам.

## **Учебно – тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	<b>Общая физическая подготовка.</b> Водное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ.	2	2	4	наблюдение, тесты, опрос
2.	Акробатическая подготовка.	2	6	8	Наблюдение, тестирование

3.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	4	6	Наблюдение, тестирование
4.	Упражнения на развитие силы	2	4	6	Наблюдение, тестирование
5.	Упражнения на развитие быстроты	2	4	6	Наблюдение, тестирование
6.	Упражнения на развитие выносливости	2	4	6	Наблюдение, тестирование
7.	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	1	4	5	Наблюдение, тестирование
8.	Контрольные мероприятия, соревнования	1	4	5	Наблюдение, тестирование
9.	Полоса препятствий	2	8	10	
Итого:		16	40	56	

## **Содержание модуля 1«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. Развитие силы.

Упражнение отжимание из различных положений, от скамейки, в парах. Упражнение подтягивание. Работа с резиновым жгутом. Упражнение на мышцы живота (пресс). Упражнение на мышцы ног – запрыгивание на скамейку, приседание с сопротивлением, бег с отягощениями. Упражнения на мышцы спины и шеи – борцовский мост.

7. Развитие быстроты.

Челночный бег – 3x10, 3x5. Ускорение на 5 м, 10 м, 30 м. Ускорение в подъём.

Подвижные игры – футбол, баскетбол.

8. Развитие выносливости.

Кроссовая подготовка 2 км, 3 км, 5 км, 8 км. Работа на скакалке 10 минут, 20 минут и 30 минут.

9. Развитие гибкости.

Шпагаты продольный и поперечный. Упражнение на растяжку. Махи ногами. Гимнастический мост. Упражнения на растяжку всего тела. Упражнение с

гимнастическими палками. Изучение и выполнение кувыроков вперед, назад, через плечо, акробатическое «колесо», «рондад». Стойка на руках и голове.

10. Изучение элементов полосы препятствий.

Преодоление элементов полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий целиком.

11. Контрольные мероприятия: Контрольное занятие в форме зачета.

### **Ожидаемые результаты**

<b>модуль 1 «Общая физическая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<b>Учащиеся должны знать:</b> -основные правила личной гигиены. -правила поведение в спортивном зале. -правила и историю универсального боя. -Правила преодоления полосы препятствий. <b>Учащиеся должны уметь:</b> -выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание. -основные акробатические упражнения; - психологически подготовится к соревнованиям - правильно технико- тактически вести поединок. Преодолевать элементы полосы препятствий.	-приобретение общей физической базы. -формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.	- тестирование в виде «Теста Купера» -внутренние соревнование: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание- выпрыгивание за одну минуту.

### **Модуль 2 «Специальная физическая подготовка».**

Реализация этого модуля направлена на развитие специальной физической подготовке в универсальном бое. Упражнения включают в себя элементы общей физической подготовке и специальной, которые помогут учащемуся быстрее освоить данный вид спорта и подготовится к выполнению упражнений на технику. В специальной физической подготовке делается акцент на специальные группы мышц, которые будут чаще всего задействованы во время поединка, на специальную выносливость, которая поможет выдерживать нагрузки как во время тренировок, так и во время соревнований.

**Цель:**

подготовить учащихся к соревновательной деятельности, при помощи специальных физических упражнений, применяемых именно в универсальном бое

**Задачи:****Развивающие:**

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- развитие психофизических качеств и способностей обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качества личности.

**Обучающие:**

- обучение техническим приемам;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре.

**Учебно – тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ.	1	0	1	наблюдение, тесты, опрос
2.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	1	7	8	Наблюдение, тестирование
3.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	1	7	8	Наблюдение, тестирование
4.	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	2	7	9	Наблюдение, тестирование
5.	Страховка и самостраховка.	2	7	9	Наблюдение, тестирование
6.	Полоса препятствий	2	7	9	
7.	Контрольные мероприятия, соревнования	1	5	6	Наблюдение, тестирование
Итого:		10	40	50	

**Содержание модуля 2 «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;

Изучение страховок и самостраховок лежа на спине, сидя, в полу приседе, стоя во весь рост. Падение назад и в бок с кувырком. Падение через партнера.

Проведения инструктажа по технике безопасности и правилах поведения до занятий, во время занятий и после занятий. Правила и история универсального боя. Гигиена одежды, места занятия, режим дня, питание спортсмена.

Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Изучение элементов полосы препятствий.

Подводящие упражнения для преодоления полосы препятствий.

Преодоление элементов полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий целиком.

**Упражнение на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.**

Упражнения борцовский мост (забегание вокруг головы, переворот вперед-назад). Мост из положения стоя. Подъём переворот с головы.

**Стойки** (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Изучение стоек. Подводящие упражнения на координационной лестнице, с партнером, с теннисным мячом. Имитация передвижения возле зеркала. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета

### **Ожидаемые результаты**

<b>модуль 2 «Специальная физическая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктажа по технике безопасности и правилах поведения;</li> <li>- правила и историю Универсального боя;</li> <li>- личностную гигиену, режим дня, питание спортсмена;</li> <li>- упражнение на развитие гибкости.</li> <li>- правила и технику преодоления элементов полосы препятствий.</li> </ul> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять борцовский мост;</li> <li>- передвигаться в различных стойках;</li> <li>- уметь страховаться при падениях после бросков;</li> <li>- психологически подготовится к соревнованиям</li> <li>- правильно технико-тактически вести поединок.</li> <li>- преодолевать элементы полосы препятствий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-приобретение специальной физической базы.</li> <li>-формирование специальных физических качеств</li> <li>- передвижение в стойках,</li> <li>самостраховки, борцовский мост;</li> <li>- умение применить изученный материал</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые задания в соревновательной форме.</li> </ul>

### **Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на изучение технике и тактике ведения боя в универсальном бою.

#### **Цель:**

изучить базовую ударную и борцовскую технику.

#### **Задачи:**

#### **Развивающие:**

- развивать ударную технику рук и ног;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья.

#### **Воспитательные:**

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к сопернику.

### **Обучающие:**

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение правилам судейства соревнований.

### **Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практик а	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ.	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
3.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	1	3	4	Наблюдение, тестирование
4.	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
5.	Страховка и самостраховка.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
6.	Борьба в положении стоя	1	3	4	Наблюдение, тестирование
7.	Борьба в положении лежа	1	3	4	Наблюдение, тестирование
8.	Серии разнотипных ударов руками и ногами	1	5	6	Наблюдение, тестирование
9.	Серии повторных ударов	1	5	6	Наблюдение, тестирование
10.	Полоса препятствий	1	6	7	
11.	Контрольные мероприятия, соревнования	1	4	5	Наблюдение, тестирование
Итого:		10	38	48	

### **Содержание модуля 3 «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;

Гигиена одежды, места занятия, режим дня, питание спортсмена. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Борьба в положении стоя.

Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову. Боковая подсечка. Передняя подсечка.

Борьба в положении лежа.

Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Ударная техника рук.

Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой рукой). Прямой удар левой в голову, защита

подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой).

Изучение элементов полосы препятствий.

Подводящие упражнения для преодоления полосы препятствий.

Преодоление элементов полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий целиком.

Контрольные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета

### **Ожидаемые результаты**

<b>модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<b>Учащиеся должны знать:</b> - инструктажа по технике безопасности и правилах поведения; - правила и историю Универсального боя; - технику и тактику Универсального боя. - элементы полосы препятствий и технику и правила их преодоления. <b>Учащиеся должны уметь:</b> - выполнять базовые болевые приемы в партере - выполнять базовые броски - владеть базовой ударной техникой рук и ног; - психологически подготовится к соревнованиям - по правилам вести поединок. - преодолевать элементы полосы и полосу препятствий целиком.	- владение основами техники Универсального боя; - умение применить изученный материал; - владение техникой преодоления полосы.	- Игровые задания в соревновательной форме. - Тренировочные и контрольные спарринги

### **2 год обучения «Базовый этап»**

#### **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:**

- закрепить устойчивый интерес к занятиям универсальным боем, закрепление 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;

#### **Учебный план 2 год обучения - Базовый этап**

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	<b>Общая физическая подготовка.</b> Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ. Единая всероссийская спортивная классификация. Основы физиологии человека. Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий. ОФП. Контрольные мероприятия.	12	30	42	наблюдение, тесты, опрос
2	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Вводное занятие. Контрприемы от бросков. Броски в контратаке (работа 2-ым номером). Одиночные прямые удары руками и ногами. Боковые удары руками и ногами. Преодоление полосы препятствий. Контрольные мероприятия. Полоса препятствий.	8	50	58	наблюдение, опрос, тесты

3	<b>Тактико-техническая подготовка:</b> Вводное занятие. Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Ударная техника рук. Ударная техника ног. Преодоление полосы препятствий. Контрольные мероприятия.	8	46	56	наблюдение, тесты, опрос
Итого:		28	126	154	

## Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

### 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 традиций
- Формирование личностно-волевых качеств

#### Ожидаемые результаты

#### Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ.	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Единая всероссийская спортивная классификация	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
3.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
4.	Основы физиологии человека	1	0	1	
5.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	1	3	4	Наблюдение, тестирование
6.	Комплекс игр-заданий по освоению и закреплению противоборства в различных стойках.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
7.	Страховка и самостраховка.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
8.	Борьба в положении стоя	1	3	4	Наблюдение, тестирование
9.	Борьба в положении лежа	1	3	4	Наблюдение, тестирование
10.	Серии разнотипных ударов руками и ногами	1	3	4	Наблюдение,

					тестирование
11.	Серии повторных ударов	1	3	4	Наблюдение, тестирование
12.	Полоса препятствий	1	3	4	
13.	Контрольные мероприятия, соревнования	1	3	4	Наблюдение, тестирование
Итого:		12	30	42	

## **Содержание 1 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;

Контрприемы от бросков:

От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. От броска через бедро, сосок, 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;

Изучение элементов полосы препятствий.

Подводящие упражнения для преодоления полосы препятствий.

Преодоление элементов полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий целиком.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета

### **Ожидаемые результаты**

<b>модуль 1 «Общая физическая подготовка»</b>			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<b>Учащиеся должны знать:</b> -основные правила личной гигиены. -правила поведение в спортивном зале. -правила и историю Универсального боя. Технику и правила преодоления полосы препятствий. <b>Учащиеся должны уметь:</b> -выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание. -основные акробатические упражнения; - психологически подготовится к соревнованиям - правильно технико- тактически вести поединок. Преодолевать элементы полосы препятствий.	-приобретение общей физической базы. -формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.	- тестирование в виде «Теста Купера» -внутренние соревнование: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание- выпрыгивание за одну минуту.

## **Модуль 2 «Специальная физическая подготовка».**

Реализация этого модуля направлена на развитие специальной физической подготовке в армейском рукопашном бою. Упражнения включают в себя элементы общей физической подготовке и специальной, которые помогут учащемуся быстрее освоить данный вид спорта и подготовится к выполнению упражнений на технику. В специальной физической подготовке делается акцент на специальные группы мышц, которые будут чаще всего задействованы во время поединка, на специальную выносливость, которая поможет выдерживать нагрузки как во время тренировок, так и во время соревнований.

### **Цель:**

подготовить учащихся к соревновательной деятельности, при помощи специальных физических упражнений, применяемых именно в универсальном бое

### **Задачи:**

#### **Развивающие:**

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- развитие психофизических качеств и способностей обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качества личности.

#### **Обучающие:**

- обучение техническим приемам;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре.

## **Учебно – тематический план 2 модуля «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ.	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
3.	Контрприемы от бросков	0,5	4	4,5	
4.	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	1	4	5	
5.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	0	4	4	Наблюдение, тестирование
6.	Комплекс игр-заданий по освоению и закреплению противоборства в различных стойках.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
7.	Страховка и самостраховка.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
8.	Борьба в положении стоя	1	2	3	Наблюдение, тестирование

9.	Борьба в положении лежа	1	3	4	Наблюдение, тестирование
10.	Боковые удары руками и ногами. Серии разнотипных ударов руками и ногами	1	4	5	Наблюдение, тестирование
11.	Одиночные прямые удары руками и ногами. Серии повторных ударов	1	4	5	Наблюдение, тестирование
12.	Полоса препятствий	1	8	9	
13.	Контрольные мероприятия, соревнования	1	5	6	Наблюдение, тестирование
Итого:		8	50	58	

## **Содержание 2 модуля «Специальная физическая 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;

Изучение элементов полосы препятствий.

Подводящие упражнения для преодоления полосы препятствий.

Преодоление элементов полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий целиком.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

### Ожидаемые результаты

модуль 2 «Общая физическая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-основные правила личной гигиены.</li><li>-правила поведение в спортивном зале.</li><li>-правила и историю универсального боя</li><li>-правила и технику преодоления элементов полосы препятствий.</li></ul> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание.</li><li>-основные акробатические упражнения;</li><li>-психологически подготовится к соревнованиям</li><li>-правильно технико-тактически вести поединок. Производить броски и удары.</li><li>-преодолевать элементы полосы препятствий.</li></ul>	<p>-приобретение общей физической базы.</p> <p>-формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.</p>	<p>- тестирование в виде «Теста Купера»</p> <p>-внутренние соревнование: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту.</p>

### Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на изучение технике и тактике ведения боя в универсальном бою.

#### Цель:

изучить базовую ударную и борцовскую технику.

#### Задачи:

##### Развивающие:

- развивать ударную технику рук и ног;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья.

##### Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику.

## **Обучающие:**

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение правилам судейства соревнований.

## **Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ.	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
3.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
4.	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
5.	Страховка и самостраховка.	0,5	4	4,5	Наблюдение, тестирование
6.	Борьба в положении стоя	1	5	6	Наблюдение, тестирование
7.	Борьба в положении лежа	1	5	6	Наблюдение, тестирование
8.	Серии разнотипных ударов руками и ногами	1	5	6	Наблюдение, тестирование
9.	Серии повторных ударов	1	5	6	Наблюдение, тестирование
10.	Полоса препятствий	1	6	7	
11.	Контрольные мероприятия, соревнования	0,5	7	7,5	Наблюдение, тестирование
Итого:		8	46	56	

## **Содержание модуля 3 «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;

Гигиена одежды, места занятия, режим дня, питание спортсмена. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Борьба в положении стоя.

Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову. Боковая подсечка. Передняя подсечка.

Борьба в положении лежа.

Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Ударная техника рук.

Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой).

Изучение элементов полосы препятствий.

Подводящие упражнения для преодоления полосы препятствий.

Преодоление элементов полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий целиком.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

### Ожидаемые результаты

модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<b>Учащиеся должны знать:</b> - инструктажа по технике безопасности и правилах поведения; - правила и историю Универсального боя; - технику и тактику Универсального боя. <b>Учащиеся должны уметь:</b> - выполнять базовые болевые приемы в партере - выполнять базовые броски - владеть базовой ударной техникой рук и ног; - психологически подготовится к соревнованиям - по правилам вести поединок. - преодолевать полосу препятствий целиком.	- владение основами техники Универсального боя; - умение применить изученный материал	- Игровые задания в соревновательной форме. - Тренировочные и контрольные спарринги

### 3 год обучения

#### 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;

**Учебный план 3 года «Спортивное совершенство»**

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

	преодоления полосы препятствий. Преодоление элементов полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий целиком. Полоса препятствий Контрольные мероприятия.			
	Итого:	26	128	154

### Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ.	1	0	1	наблюдение, тесты, опрос
2.	Основы физиологии человека	1	0	1	
3.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	1	2	3	Наблюдение, тестирование
4.	Комплекс игр-заданий по освоению и закреплению противоборства в различных стойках.		2	2	Наблюдение, тестирование
5.	Страховка и самостраховка.	1	2	3	Наблюдение, тестирование
6.	Борьба в положении стоя	1	2	3	Наблюдение, тестирование
7.	Борьба в положении лежа	1	2	3	Наблюдение, тестирование
8.	Серии разнотипных ударов руками и ногами	1	2	3	Наблюдение, тестирование
9.	Серии повторных ударов	1	2	3	Наблюдение, тестирование
10.	Полоса препятствий		4	4	
11.	Контрольные мероприятия, соревнования		2	2	Наблюдение, тестирование
	Итого:	8	20	28	

### Содержание 1 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; Контрприемы от бросков:

От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. От броска через бедро, сосок, 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 (работка 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;

Изучение элементов полосы препятствий.

Подводящие упражнения для преодоления полосы препятствий.

Преодоление элементов полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий целиком.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

## Ожидаемые результаты

модуль 1 «Общая физическая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
<p>- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества;</p> <p>- развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.</p>	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные правила личной гигиены.</li> <li>-правила поведение в спортивном зале.</li> <li>-правила и историю Универсального боя</li> <li>-техника преодоления полосы.</li> </ul> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание.</li> <li>-основные акробатические упражнения;</li> <li>- психологически подготовится к соревнованиям</li> <li>- правильно технико-тактически вести поединок.</li> <li>-преодолевать полосу препятствий целиком.</li> </ul>	<p>-приобретение общей физической базы.</p> <p>-формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.</p>	<p>- тестирование в виде «Теста Купера»</p> <p>-внутренние соревнование: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту.</p>

## Модуль 2 «Специальная физическая подготовка».

Реализация этого модуля направлена на развитие специальной физической подготовке в армейском рукопашном бою. Упражнения включают в себя элементы общей физической подготовке и специальной, которые помогут учащемуся быстрее освоить данный вид спорта и подготовится к выполнению упражнений на технику. В специальной физической подготовке делается акцент на специальные группы мышц, которые будут чаще всего задействованы во время поединка, на специальную выносливость, которая поможет выдерживать нагрузки как во время тренировок, так и во время соревнований.

### Цель:

подготовить учащихся к соревновательной деятельности, при помощи специальных физических упражнений, применяемых именно в универсальном бое

### Задачи:

#### Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- развитие психофизических качеств и способностей обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качества личности.

**Обучающие:**

- обучение техническим приемам;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре.

**Учебно – тематический план 2 модуля «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ.	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	0	4	4	Наблюдение, тестирование
3.	Контрприемы от бросков	0,5	4	4,5	Наблюдение
4.	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	0,5	4	4,5	Наблюдение
5.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	0	4	4	Наблюдение, тестирование
6.	Комплекс игр-заданий по освоению и закреплению противоборства в различных стойках.	0,5	4	4,5	Наблюдение, тестирование
7.	Страховка и самостраховка.	0,5	4	4,5	Наблюдение, тестирование
8.	Борьба в положении стоя	1	2	3	Наблюдение, тестирование
9.	Борьба в положении лежа	1	3	4	Наблюдение, тестирование
10.	Боковые удары руками и ногами. Серии разнотипных ударов руками и ногами	1	5	6	Наблюдение, тестирование
11.	Одиночные прямые удары руками и ногами. Серии повторных ударов	1	5	6	Наблюдение, тестирование
12.	Полоса препятствий	1	5	6	Наблюдение, тестирование
13.	Контрольные мероприятия, соревнования	0,5	6	6,5	Наблюдение, тестирование
Итого:		8	50	58	

**Содержание 2 модуля «Специальная физическая 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 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;

Изучение элементов полосы препятствий.

Подводящие упражнения для преодоления полосы препятствий.

Преодоление элементов полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий целиком.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

### Ожидаемые результаты

модуль 2 «Общая физическая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<b>Учащиеся должны знать:</b> -основные правила личной гигиены. -правила поведение в спортивном зале. -правила и историю универсального боя <b>Учащиеся должны уметь:</b> -выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание. -основные акробатические упражнения; - психологически	-приобретение общей физической базы. -формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.	- тестирование в виде «Теста Купера» -внутренние соревнование: отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту.

	подготовится к соревнованиям - правильно технико-тактически вести поединок. Производить броски и удары. -проходить полосу препятствий на скорость.		
--	---	--	--

### **Модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на изучение технике и тактике ведения боя в универсальном бое.

#### **Цель:**

изучить базовую ударную и борцовскую технику.

#### **Задачи:**

#### **Развивающие:**

- развивать ударную технику рук и ног;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья.

#### **Воспитательные:**

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику.

#### **Обучающие:**

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение правилам судейства соревнований.

### **Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка»**

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	форма контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях УБ.	0,5	0	0,5	наблюдение, тесты, опрос
2.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
3.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
4.	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	1	3	4	Наблюдение, тестирование
5.	Страховка и самостраховка.	1	4	5	Наблюдение, тестирование
6.	Борьба в положении стоя	1	6	7	Наблюдение, тестирование
7.	Борьба в положении лежа	1	6	7	Наблюдение, тестирование
8.	Серии разнотипных ударов руками и ногами	1	6	7	Наблюдение, тестирование
9.	Серии повторных ударов	1	6	7	Наблюдение, тестирование
10.	Контрольные мероприятия, соревнования	0,5	9	9,5	Наблюдение, тестирование

11.	Полоса препятствий	2	12	14	Наблюдение, тестирование
Итого:		10	58	68	

### **Содержание модуля 3 «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;

Гигиена одежды, места занятия, режим дня, питание спортсмена. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Борьба в положении стоя.

Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову. Боковая подсечка. Передняя подсечка.

Борьба в положении лежа.

Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Ударная техника рук.

Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой).

Изучение элементов полосы препятствий.

Подводящие упражнения для преодоления полосы препятствий.

Преодоление элементов полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий целиком.

Контрольные мероприятия. Контрольное занятие в форме зачета.

## Ожидаемые результаты

модуль 3 «Тактико-техническая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- инструктажа по технике безопасности и правилах поведения;</li><li>- правила и историю Универсального боя;</li><li>- технику и тактику Универсального боя.</li></ul> <p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять базовые болевые приемы в партере</li><li>- выполнять базовые броски</li><li>- владеть базовой ударной техникой рук и ног;</li><li>- психологически подготовится к</li></ul>	- владение основами техники Универсального боя; - умение применить изученный материал	- Игровые задания в соревновательной форме. - Тренировочные и контрольные спарринги

	соревнованиям - по правилам вести поединок. -по правилам на время проходить полосу препятствий.		
--	---	--	--

## **Воспитание**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по программе являются:**

- Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных, спортивно-оздоровительных ценностей, спортивных традиций и норм;
- Информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- Формирование национального, этнокультурного самосознания; личностного и ценностного отношения к отечественной культуре и спорту;
- Приобретение опыта социально-значимой деятельности, опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений внутри коллектива и при общении с социумом.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- освоение детьми понятия о своей российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- формирование деятельностного ценностного отношения к историческому, культурному и спортивному наследию народов России, российского общества, к спортивным традициям, праздникам, памятникам, святыням, спортивным турнирам;
- воспитание уважения к физической культуре (национальным видам спорта) народов России, мировому спортивному наследию;

- приобретение опыта социально-значимой деятельности в волонтерском движении, спортивных соревнованиях и турнирах, фестивалях, экологических, историко-краеведческих, художественных и др. акциях, программах;
- формирование установки на здоровый образ жизни и его пропаганду (режим занятий и отдыха, правила личной гигиены, дозирование нагрузок, регулирование использования гаджетов и т.д.)

### **Формы и методы воспитания.**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных спортивно-духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевым аспектом воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивной деятельности, в групповой деятельности в рамках соревнований, турниров, конкурсов, в подготовке и проведении календарных соревнований, турниров и праздников с участием родителей (законных представителей).

В рамках реализации воспитательного компонента по программе «Универсальный бой 5-17 лет» используются следующие методы: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях (во время соревнований, турниров, праздниках, экскурсиях и.т.д.) с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов

родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседа с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, бесед — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, соревнованиях, где используется в свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

- регулярное проведение памятных дат, «Дни Героев», «Дни Воинской славы России».

### **Воспитание волевых качеств.**

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

#### **Инициативность и дисциплинированность.**

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

### **Трудовое воспитание**

Трудовым воспитанием в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также

подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

### **Патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

### **Наставничество**

В объединении широко развито наставничество, что благоприятно оказывается на общей подготовке детей в команде. Старшие помогают младшим, а также если наставник с выдающимися способностями помогает своему же спортсмену из команды. Учит детей ответственности, целеустремленности. Достижению результата, умение общаться между собой. А также оценивать ситуацию и искать пути решения проблемы.

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### **Материально-техническая база**

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 12-30 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», «платформы», шлемы, перчатки, гантели, специализированная полоса препятствий для занятий Универсальным боем, перчатки, раковины, манекены для борьбы, перекладины, пистолеты пневматические, пистолеты лазерные, мячи, медицинболы, гири, ринг, шведские стенки, рукоходы.

6. Стенды и плакаты по тематике курса

Для изучения отдельных тем в условиях карантина применяются технологии дистанционного обучения с использованием технических средств таких, как ПК, ноутбуки, планшеты, смартфоны.

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Наглядные пособия (схемы, таблицы, карточки и др.);
- Аудио и видео средства;
- Методические указания;
- ЭОР – электронные образовательные ресурсы (программное обеспечение, материалы Российской электронной школы, портал Учитель РФ и др.).

Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения (ЭОР):

1. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>

2. Различные комплексы упражнений:

3. Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры – 2022»:

[https://www.umapalata.com/zexpo/game\\_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=e61a35557e0ba474fea89830fe527fee754339945afd90d62ee722da1aff66e1](https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=e61a35557e0ba474fea89830fe527fee754339945afd90d62ee722da1aff66e1)

4. Интерактивная дидактическая игра «В Мире спорта»:

[https://www.umapalata.com/zexpo/game\\_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e757692e7de509b48f04adbb989fed91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2](https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e757692e7de509b48f04adbb989fed91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2)

5. Квест-игра «Здоровое питание»: <https://joyteka.com/100011419>

6. Интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»: <https://udoba.org/node/29427>.

## **Кадровое обеспечение**

Тренер-преподаватель осуществляющий деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе физкультурно-спортивной направленности «Универсальный бой 5-17 лет», должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; либо высшее или среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой Программе (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Министерства России 28.08.2018г. № 52016).

## **Список литературы**

### **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 СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере Универсального боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
4. Верхушапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Иванов СА. 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 Универсального боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
8. Остяпов 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 Универсального боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2003
17. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.

## Приложение №1

### 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 физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Левушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 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

## Приложение № 2

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (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 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 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**

Дата проведения	Наименование мероприятия	Форма проведения	Количество участников
<b>Профилактическая работа</b>			
Осенние, зимние, весенние, летние каникулы	«Безопасные каникулы»	викторина	100%
2-3 раза в месяц	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Волонтёрство и добровольчество</b>			
2-3 раза в месяц	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Экологическое воспитание</b>			
Сентябрь	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Ноябрь	«Экологический калейдоскоп»	Викторина	100%
Апрель	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«День птиц»	Изготовление и установка скворечников	100%
Декабрь	«День птиц»	Изготовление и установка кормушек	100%
<b>Памятные даты</b>			
Апрель	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
Май	«Георгиевская лента»	Акция	100%
Май	«Безопасные каникулы»	Беседа, просмотр фильма	100%
Май	«Эстафета по улицам села посвящённая Дню Победы»	Пост, возложение цветов, принятие участие в соревнованиях	100%
Июнь	Культурно спортивный фестиваль «Щит Невского»	Соревнования, викторины	100%
Июнь	«День памяти и скорби»	Пост, возложение цветов	100%
Июль	«День Воинской	Возложение цветов,	100%

	славы России»	беседа, просмотр тематических фильмов.	
<b>Культурно-эстетическое воспитание</b>			
Октябрь	«День вежливости»	акция	100%
	«День отца»	акция	100%
	«День Матери»	акция	100%
Июль	«День семьи, Любви и верности»	акция	100%
<b>Профессиональное ориентирование</b>			
февраль	«День Защитника Отечества»	акция	100%
2-3 раза в месяц	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
<b>Работа с родителями</b>			
май	«обратная связь с родителями»	анкетирование	100%
Весна	«Озеленение сквера и села»	Акция, непосредственное участие детей и родителей	80%