

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа №6»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №6 от 01.06.2024



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный борец»

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок обучения: 3 года

Рецензенты:

Баранов Виктор Анатольевич,
кандидат педагогических наук,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа №6»
Ечевская Ольга Валентиновна
руководитель физического
воспитания ТОГАПОУ
«Педагогический колледж
города Тамбова»

Авторы составители:

Рязанов Сергей Анатольевич,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа №6»,
Аршинова Любовь Сергеевна,
инструктор-методист МАУ ДО
«Спортивная школа №6»

Тамбов, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный борец»
3. Сведения о составителе	
3.1. Ф.И.О., должность	Рязанов Сергей Анатольевич, тренер – преподаватель, стаж: 17 лет. Аршинова Любовь Сергеевна, инструктор – методист, стаж: 6 лет.
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.); Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа №6»
4.2 Область применения	дополнительное образование
4.3 Направленность	физкультурно-спортивная
4.4 Уровень освоения	базовый
4.4 Вид программы	общеобразовательная

4.5 Форма обучения	очная
4.6 Возраст учащихся	6-17 лет
4.7 Продолжительность обучения	3 года

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный борец» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы: базовый.

Универсальный бой — комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу и рукопашный бой.

Актуальность предлагаемой программы, определяется социальным заказом родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе спортивной школы.

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.

Как средство физического воспитания, универсальный бой направлен на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. универсальный бой состоит из бросков, борьбы лежа и ударной техники – демонстрации приемов упражнения, а также преодоления полосы препятствий. В реализации этих функций участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с 6 лет к систематическим занятиям универсальным боем, развитии основных физических качеств с помощью других видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, тяжелой атлетики, спортивной борьбы, а также через спортивные и подвижные игры. Программа включает в себя самостоятельную работу учащихся, которая помогает закрепить навыки и умения базовой техники универсального боя.

Подростки, прошедшие занятия по данной программе, быстрее пройдут адаптацию в армейском строю.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к традициям комплексного вида единоборств – универсальному бою. Педагогическая целесообразность программы объясняется созданием особой развивающей среды для выявления и развития двигательных, физических и специальных способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья.

Отличительные особенности программы.

Программа направлена важным образом на военно-патриотическое воспитание детей и подростков, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике правонарушений и безнадзорности среди детей и подростков, а также профилактику вредных привычек.

Методика организации учебно-тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся и их индивидуальных особенностей.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Учебный материал каждого года обучения рассчитан на 144 часа, режим занятий – 2 занятия в неделю по 90 минут, 4 занятия по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет.

Учебный материал программы подобран в соответствии с базовым уровнем реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 6-17 лет.

Условия набора учащихся

Для обучения по Программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Количество учащихся

в группе 1-го года обучения – 10-20 человек;

в группе 2-го года обучения – 10-20 человек;

в группе 3-го года обучения – 10-20 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации 3 года. Количество учебных недель – 36. **Объем программы – 432 часа.**

Режим занятий, формы занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу (45 минут) или по 2 часа (90 минут) с 10 минутным перерывом.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнование, беседа, игра, конкурс, викторина, рассказ, игра-путешествие, семинар, дискуссия, тренинг.

Форма обучения: очная

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий универсальный боем.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Первый год обучения

Образовательные:

- формировать знания по истории развития универсального боя;
- обучать элементарным движениям: базовые перемещения в стойках, движения корпусом, руками, головой, простейшие удары руками;
- прививать интерес к занятиям универсальным боем с помощью подвижных и спортивных игр.

Развивающие:

- развивать основные физические качества с помощью общеразвивающих, силовых и имитационных упражнений;
- изучать тактику проведения захватов, удержаний, бросков.

Воспитательные:

- формировать гражданскую позицию;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность, личной ответственности за результат учебно-тренировочного процесса);
- формировать представление о здоровом образе жизни.

Второй год обучения

Образовательные:

- расширять кругозор в области истории возникновения универсального боя и физической культуры и спорта;
- обучать простейшим способам самозащиты, болевым приемам, технике борьбы в стойке;
- формировать потребность к систематическим занятиям универсальным боем через эстафеты, специальные подвижные игры.

Развивающие:

- развивать основные физические качества с помощью других видов спорта: плавания, легкой атлетики, акробатики, тяжелой атлетики;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- сформировать гражданскую позицию;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность, личной ответственности за результат учебно-тренировочного процесса);
- формировать представление о здоровом образе жизни.
- формировать потребность в самоорганизации.

Третий год обучения

Образовательные:

- формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- знать методы и виды закаливания организма;
- обучить тактике проведения захвата, бросков, удержаний;

- приобретать знания, умения и навыки через соревновательную деятельность.

Развивающие:

- совершенствовать основы техники и тактики универсального боя через игры с элементами борьбы;

- совершенствовать технику самостраховки и самоконтроля.

Воспитательные:

- сформировать гражданскую позицию;

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество, толерантность;

- воспитывать морально-волевые качества.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		собеседование
1.1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1		собеседование
1.2	Состояние и развитие универсального боя в России	1	1		собеседование
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
1.4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
1.5	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
1.6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
1.7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1		собеседование

	Антидопинговые мероприятия				
1.8	Правила соревнований по универсальному бою	1	1		тестирование
2.	ОФП и СФП	66		66	
3.	Избранный вид спорта: универсальный бой	42		42	тестирование
3.1	Правила техники безопасности	2		2	тестирование
3.2	Введение в программу «Универсальный бой»	2		2	-
3.3	Акробатические элементы	2		2	тестирование
3.4	Само-страховка и страховка соперника	3		3	тестирование
3.5	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения	3		3	тестирование
3.6	Удержания в партере	3		3	тестирование
3.7	Броски назад	3		3	тестирование
3.8	Броски вперед	3		3	тестирование
3.9	Болевые приемы	3		3	тестирование
3.10	Спортивно-развивающие игры	2		2	результаты участия
3.11	Техника самостраховки	3		3	тестирование
3.12	Техника борьбы лежа	2		2	тестирование
3.13	Техника борьбы стоя	2		2	тестирование
3.14	Простейшие способы самозащиты	2		2	тестирование
3.15	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	результаты участия
3.16	Участие в соревнованиях	2		2	результаты участия
3.17	Показательные выступления	1		1	результаты участия
4.	Медицинский контроль	2		2	
5.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10		10	собеседование

V.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	тестирование
VI.	Самостоятельная работа	8		8	тестирование
	Итого:	144	8	136	

1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 1.2. Состояние и развитие универсального боя в России.

Теория: История развития универсального боя. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий универсальным боем и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по универсальному бою.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по универсальному бою.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после

напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в

положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания — разгибания, поднимания — опускания разведения — сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с

поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

- ОРУ для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

- ОРУ для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения

ногами.

- ОРУ для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

- ОРУ с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

- ОРУ с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей

предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость, отработка ударных комбинаций.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин), спарринги (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника универсального боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих

атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Раздел 3. Избранный вид спорта: универсальный бой ***Основы техники и тактики универсального боя***

Тема 1.1. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в универсальном бое.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 1.2. Введение в программу «Универсальный бой».

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный

бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 1.3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 1.4. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 1.5. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Тема 1.6. Удержания в партере.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.

Тема 1.7. Броски назад

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.

Практика: задняя подножка, проходы в ноги.

Тема 1.8. Броски вперед

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

Практика: бросок через бедро, передняя подножка.

Тема 1.9. Болевые приемы

Теория: Значение технического воздействия болевого приема.

Практика: ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.

Тема 1.10. Спортивно-развивающие игры

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

Тема 1.11. Техника самостраховки.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

Тема 1.12. Техника борьбы лёжа.

Практика: Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема 1.13. Техника борьбы стоя.

Практика: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 1.14. Простейшие способы самозащиты.

Практика: Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

Тема 1.15. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Практика: Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Ознакомление с полосой препятствий. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

Тема 1.16. Соревнования.

Практика: Соревнования. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в детских соревнованиях по универсальному бою.

Тема 1.17. Показательные выступления

Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях различных уровней.

3.16. Участие в соревнованиях

В течении первого года обучения проводятся соревнования по технико-тактической подготовке, преодолении полосы препятствий.

3.17. Показательные выступления

Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях школьного уровня.

4. Медицинский контроль

В организации осуществляется медицинское обеспечение учащихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся, в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

5. Промежуточная аттестация в форме тестирования

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1 раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для учащихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

Психологическая подготовка

Из арсенала универсального боя:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии универсального боя.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной

работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину,

для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре

на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна

рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

1.3.3. Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		собеседование
1.1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1		собеседование
1.2	Состояние и	1	1		собеседование

	развитие универсального боя в России				
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
1.4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
1.5	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
1.6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
1.7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
1.8	Правила соревнований по универсальному бою	1	1		тестирование
2.	ОФП и СФП	66		66	
3.	Избранный вид спорта: универсальный бой	42		42	тестирование
3.1	Правила техники безопасности	2		2	результаты участия
3.2	Введение в программу «Универсальный бой»	1		1	-
3.3	Акробатические элементы	1		1	тестирование
3.4	Само-страховка и страховка соперника	3		3	тестирование
3.5	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения	3		3	тестирование
3.6	Удержания в партере	3		3	тестирование
3.7	Броски назад	3		3	тестирование
3.8	Броски вперед	3		3	тестирование
3.9	Болевые приемы	3		3	тестирование
3.10	Спортивно-развивающие игры	1		1	результаты участия

3.11	Техника самостраховки	3		3	тестирование
3.12	Техника борьбы лежа	2		2	тестирование
3.13	Техника борьбы стоя	2		2	тестирование
3.14	Простейшие способы самозащиты	3		3	тестирование
3.15	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2		2	результаты участия
3.16	Участие в соревнованиях	2		2	результаты участия
3.17	Показательные выступления	2		2	результаты участия
4.	Медицинский контроль	2		2	
5.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10		10	собеседование
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	тестирование
VI.	Самостоятельная работа	8		8	тестирование
	Итого:	144	8	136	

1.3.4. Содержание учебного плана второй год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 1.2. Состояние и развитие универсального боя в России.

Теория: История развития универсального боя. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий универсальным боем и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня

эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и

сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по универсальному бою.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по универсальному бою.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с

переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых

суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями,

потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из

этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

- ОРУ для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

- ОРУ для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

- ОРУ для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

- ОРУ с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

- ОРУ с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость, отработка ударных комбинаций.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин), спарринги (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Раздел 3. Избранный вид спорта: универсальный бой

Основы техники и тактики универсального боя

Тема 1.1. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в универсальном бое.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 1.2. Введение в программу «Универсальный бой».

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный

бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 1.3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 1.4. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 1.5. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Тема 1.6. Удержания в партере.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.

Тема 1.7. Броски назад

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.

Практика: задняя подножка, проходы в ноги.

Тема 1.8. Броски вперед

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

Практика: бросок через бедро, передняя подножка.

Тема 1.9. Болевые приемы

Теория: Значение технического воздействия болевого приема.

Практика: ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.

Тема 1.10. Спортивно-развивающие игры

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

Тема 1.11. Техника самостраховки.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

Тема 1.12. Техника борьбы лёжа.

Практика: Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема 1.13. Техника борьбы стоя.

Практика: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 1.14. Простейшие способы самозащиты.

Практика: Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

Тема 1.15. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Ознакомление с элементами полосы препятствий и их расположением на дистанции.

Практика: Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

Тема 1.16. Соревнования.

Практика: Соревнования. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в детских соревнованиях по универсальному бою.

Тема 1.17. Показательные выступления

Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях различных уровней.

3.16. Участие в соревнованиях

В течении второго года обучения проводятся внутришкольные соревнования.

В конце учебного года проводятся соревнования по технико-тактической подготовке, преодолении полосы препятствий.

3.17. Показательные выступления

Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях школьного уровня.

4. Медицинский контроль

В организации осуществляется медицинское обеспечение учащихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся, в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

5. Промежуточная аттестация в форме тестирования

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1 раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции

регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для учащихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию

тренера;

- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

Психологическая подготовка

Из арсенала универсального боя:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии универсального боя.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2

метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплавание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплавание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

1.3.5. Учебный план Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		собеседование
1.1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1		собеседование
1.2	Состояние и развитие универсального боя	1	1		собеседование

	в России				
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
1.4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
1.5	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
1.6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
1.7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
1.8	Правила соревнований по универсальному бою	1	1		тестирование
2.	ОФП и СФП	66		66	
3.	Избранный вид спорта: универсальный бой	42		42	тестирование
3.1	Правила техники безопасности	2		2	результаты участия
3.2	Введение в программу «Универсальный бой»	2		2	-
3.3	Акробатические элементы	2		2	тестирование
3.4	Само-страховка и страховка соперника	3		3	тестирование
3.5	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения	2		2	тестирование
3.6	Удержания в партере	3		3	тестирование
3.7	Броски назад	3		3	тестирование
3.8	Броски вперед	3		3	тестирование
3.9	Болевые приемы	3		3	тестирование
3.10	Спортивно-развивающие игры	2		2	результаты участия
3.11	Техника самостраховки	2		2	тестирование

3.12	Техника борьбы лежа	2		2	тестирование
3.13	Техника борьбы стоя	2		2	тестирование
3.14	Простейшие способы самозащиты	2		2	тестирование
3.15	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2		2	результаты участия
3.16	Участие в соревнованиях	2		2	результаты участия
3.17	Показательные выступления	2		2	результаты участия
4.	Медицинский контроль	2		2	
5.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10		10	собеседование
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	тестирование
VI.	Самостоятельная работа	8		8	тестирование
	Итого:	144	8	136	

1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 1.2. Состояние и развитие универсальный боя в России.

Теория: История развития универсальный боя. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий универсальным боем и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по универсальному бою.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по универсальному бою.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в

ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

- ОРУ для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

- ОРУ для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

- ОРУ для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

- ОРУ с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

- ОРУ с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Раздел 3. Избранный вид спорта: универсальный бой

Основы техники и тактики универсального боя

Тема 1.1. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в универсальном бое.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 1.2. Введение в программу «Универсальный бой».

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный

бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 1.3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 1.4. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 1.5. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Тема 1.6. Удержания в партере.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.

Тема 1.7. Броски назад

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.

Практика: задняя подножка, проходы в ноги.

Тема 1.8. Броски вперед

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

Практика: бросок через бедро, передняя подножка.

Тема 1.9. Болевые приемы

Теория: Значение технического воздействия болевого приема.

Практика: ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.

Тема 1.10. Спортивно-развивающие игры. Преодоление полосы препятствий.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

Тема 1.11. Техника самостраховки.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

Тема 1.12. Техника борьбы лежа

Практика: Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема 1.13. Техника борьбы стоя.

Практика: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 1.14. Простейшие способы самозащиты.

Практика: Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

Тема 1.15. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Практика: Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

Тема 1.16. Соревнования.

Практика: Соревнования. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в детских соревнованиях по универсальному бою.

Тема 1.17. Показательные выступления

Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях различных уровней.

3.16. Участие в соревнованиях

Участие во внутришкольных и городских соревнованиях.

3.17. Показательные выступления

Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях городского и школьного уровней.

4. Медицинский контроль

В организации осуществляется медицинское обеспечение учащихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся, в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

5. Промежуточная аттестация в форме тестирования

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1 раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для учащихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

Психологическая подготовка

Из арсенала универсального боя:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии универсального боя.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по

общей физической подготовке.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок,

вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплавание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплавание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

1.4. Планируемые результаты

Первый год обучения

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;

- историю развития универсального боя, достижения спортсменов России на мировой арене, права и обязанности спортсмена;

- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма, костная система и ее функции, физиологические системы организма, внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека;

- понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления, влияние на организм нагрузок разной мощности, биологические ритмы и работоспособность, критерии готовности к повторной работе;

- спортивный массаж: основные приемы и виды спортивного массажа. И самомассаж.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми

коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх;

- выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, боковой кувырок, перекаты, гимнастический мост, стойку на голове;
- выполнять основные способы страховки соперника при броске;
- выполнять стойки, передвижения и захваты.

Учащиеся должны владеть:

- техникой выполнения общеразвивающих, силовых упражнений;
- основам тактики проведения захватов, удержаний, бросков, ведения поединка;
- техникой выполнения: бокового переворота, сальто, рондата;
- самостоятельно проводить комплексы утренней гимнастики.

Второй год обучения

Учащиеся должны знать:

- основные физические качества, понятие быстроты, гибкости, ловкости силы, координации, формы и методы их развития;
- строение и функции мышц, изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок;

- понятие о гигиене и санитарии;

- общее представление об основных системах энергообеспечения человека, дыхании, значении дыхания, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), понятие о кислородном запросе и долге, об аэробном и анаэробном процессах энергообеспечения;

-особенности пищеварения, понятие о рациональном питании и общем расходе энергии, гигиенические требования к питанию спортсменов, примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов, значение витаминов и минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса спортсмена;

- вредные привычки и их профилактика;

-простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Закаливание организма, его виды, общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение, пути распространения заболеваний, меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром;

-травматизм в процессе занятий универсальным боем, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма.

Учащиеся должны уметь:

-выполнять основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция; захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки;

-выполнять перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника;

-выполнять удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног;

- выполнять броски назад;
- выполнять заднюю подножку, проходы в ноги;
- выполнять броски вперед;
- выполнять бросок через бедро, передняя подножка;
- выполнять ударные комбинации руками, ногами;
- выполнять ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку; разгибание локтя.

Учащийся должен владеть:

- техникой удержания соперника в партере;
- техникой выполнения различных комплексов ОРУ, повышающих гибкость;
- техникой выполнения борцовского моста;
- простейшими способами самозащиты;
- тактикой участия в соревнованиях по общефизической подготовке;
- решительностью, настойчивостью, выдержкой, трудолюбием.

Третий год обучения

Учащиеся должны знать:

- временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям, технику безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах, общие основы фармакологического обеспечения в спорте, меры по профилактике применения допинга среди спортсменов;

- подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов;

- простейшие способы самозащиты, способы защиты от захватов и обхватов, расслабляющие удары в болевые точки, освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, освобождения от удушения, освобождение от захватов за руки и одежду;

- правила проведения соревнований, весовые категории, возрастные группы, правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, критерии оценки приёмов.

Учащиеся должны уметь:

- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов;

- выполнять падение вперёд и падение назад из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках, кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра;

- выполнять технические приемы борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия, перевороты, удержания;

- играть в игры с элементами борьбы;
- выполнять броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Учащиеся должны владеть:

- техникой выполнения упражнений для развития общих физических качеств;
- тактикой проведения сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных движений;
- упражнениями из других видов спорта, для развития физических качеств.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график (см приложение 1)

Количество учебных недель: 36.

Дата начала занятий 1,2,3 годов обучения 01 сентября, дата окончания занятий 1,2,3 годов обучения 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1.	Комплект спорттренажёров	1
2.	Мешок боксёрский	5
3.	Татами (комплекты)	3
4.	Силовой тренажёр	1
5.	Стойка с гантелями	1
6.	Силовая станция	1
7.	Мат гимнастический	7
8.	Велоэргомер	1
9.	Беговая дорожка	1
10.	Универсальный тренажёр	1
11.	Шлем для рукопашного боя	4
12.	Накладки на руки	6
13.	Защита голени с набивкой	6
14.	Защита стопы	6
15.	Гимнастические стенки	2
16.	Перекладины	3
17.	Скамейки гимнастические	4
18.	Татами для единоборств	83
19.	Татами 16*9	1
20.	Татами	25
21.	Манекен для борьбы 35,50 кг	4
22.	Манекен борцовский 25,35 кг	6

23.	Груша ЛЕСО -12 кг.	3
24.	Груша боксерская (50 кг.)	1
25.	Груша боксерская (80 кг.)	1
26.	Канат	2
27.	Мешок боксерский ЛЕСО -50	3
28.	Печатки для рукопашного боя	4
29.	Скамья многофункциональная	1
30.	Татами (лист 1м. *2м.*4см.)	44
31.	Макивара для отработки ударов ногами	2

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся.

В условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

Кадровое обеспечение

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.3. Формы аттестации

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика, и промежуточная диагностика. Аттестация учащихся проводится с использованием разнообразных форм: педагогических и врачебных.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

В начале первого года обучения проводится *входной контроль*, по окончании 1–го, 2–го и 3–го годов обучения проводится *промежуточная*

аттестация учащихся. Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это:

беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это:

Тестовые задания по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации:

Итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

2.3. Оценочные материалы

В случае, если число принятых заявлений превышает количество бюджетных мест, образовательная организация осуществляет прием на основе результатов тестирования, в соответствии с рейтинговой системой баллов.

Для входного контроля проводится комплекс контрольных упражнений.

Для определения уровня общей физической подготовленности поступающих используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- бег 30 метров, сек. (оценка скоростных качеств).

Комплекс упражнений для тестирования уровня физической подготовленности см в приложении №3

По итогам учебного года в группах проводится диагностика:

- знаний в области физической культуры и спорта.
- уровня физической подготовленности.
- уровня воспитанности.
- уровня развития личностных качеств учащихся.

• **Диагностика знаний в области физической культуры и спорта** проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (См. приложение №3).

• **Диагностика физической подготовленности**

Для определения уровня общей физической подготовленности юных используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

(см. приложение №3).

• **Диагностика уровня воспитанности спортсмена**

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

- 1) внешний вид;
- 2) манера общения, речь;
- 3) отношения с тренером-преподавателем;
- 4) отношения с другими спортсменами;
- 5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
- 6) отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;
- 7) особенности поведения;
- 8) отношение к своим поступкам;
- 9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый учащийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень. (Диагностика уровня воспитанности учащихся, см. приложение №3)

• **Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся** проводится по показателям: организационно-волевые, ориентационные и поведенческие качества. По диагностической программе каждый учащийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 70-56-высокий уровень, 55-35- средний уровень, 34-0-низкий уровень (см приложение 3).

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

2.4. Методические материалы

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанные между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

В случае отсутствия тренера-преподавателя (командирование, листок нетрудоспособности, отпуск и т.п.) плановые учебно-тренировочные занятия в зависимости от длительности такого периода могут быть перенесены на другое время, либо проведены другим тренером-преподавателем по его заявлению. В случае невозможности замены или переноса занятий работа осуществляется по индивидуальному плану самостоятельной работы учащихся.

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: универсальный бой	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
----	------------------------	----------------------	---	---	----------------------

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: универсальный бой	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое	Формы подведения итогов
-------	------------------	---------------	-----------------	-------------------------------------	-------------------------

				оснащение	
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа комбинированное занятие	Словесный, наглядный, воспитания, объяснительно-иллюстративный	План-конспект, справочные материалы, специальная литература.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания.	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: универсальный бой	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический. методы контроля и самоконтроля, воспитания.	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.

2.6. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках Программы направлена на:

- воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям;
- уважение к высоким образцам культуры других стран и народов;
- развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей и критическое отношение к своим работам;

➤ воспитание чувства ответственности при выполнении учебно-тренировочных заданий;

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели Программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, секции универсального боя:

➤ соревнованиях, благотворительных акциях, выставках, мастер-классах, лекциях, беседах;

➤ в соревнованиях различного уровня (по отдельному плану).

В результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повысится интерес к занятиям и уровню личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе секции универсального боя.

Календарный план воспитательной работы см. в приложении.

2.7. Список литературы (для педагогов)

Основная:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис.кпн. – М., 2003. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 5.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 6.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
- 7.Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
6. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
7. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
8. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
9. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

Список литературы (для учащихся)

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987

2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.– М.: Молодая гвардия, 1990

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://sport.tmbreg.ru/> - Министерства спорта Тамбовской области.
4. https://vk.com/unifight_ru, <http://www.unifight.ru> - Всероссийская федерация универсального боя

1. Календарный учебный график Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	х	х	х	х	8	Теоретическая подготовка	х	х
1.1	х	х	х	беседа	1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.2	х	х	х	беседа	1	Состояние и развитие универсального боя в России	Зал борьбы, стадион	анкетирование
1.3	х	х	х	беседа	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.4.	х	х	х	беседа	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.5	х	х	х	беседа	1	Физиологические особенности и физическая подготовка	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.6	х	х	х	беседа	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.7	х	х	х	беседа	1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.8	х	х	х	беседа	1	Правила соревнований по универсальному	Зал борьбы, стадион	комментарий и просмотр видео

						бою		
2.	х	х	х	пр. занят.	66	ОФП и СФП	Зал борьбы, стадион, тренаже рный зал	практическое выполнение
3.	х	х	х	пр. занят.	42	Избранный вид спорта: универсальный бой	Зал борьбы, стадион, тренаже рный зал	практическое выполнение
3.1	х	х	х	пр. занят.	2	Правила техники безопасности	Зал борьбы, стадион, тренаже рный зал	тестирование
3.2	х	х	х	пр. занят.	2	Введение в программу «Универсаль ный бой»	Зал борьбы	тестирование
3.3	х	х	х	пр. занят.	2	Акробатические элементы	Зал борьбы	практическое выполнение
3.4	х	х	х	пр. занят.	3	Само-страховка и страховка соперника	Зал борьбы	практическое выполнение
3.5	х	х	х	пр. занят.	3	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительн ые упражнения	Зал борьбы	практическое выполнение
3.6	х	х	х	пр. занят.	3	Удержания в партере	Зал борьбы	практическое выполнение
3.7	х	х	х	пр. занят.	3	Броски назад		практическое выполнение
3.8	х	х	х	пр. занят.	3	Броски вперед	Зал борьбы	практическое выполнение
3.9	х	х	х	пр. занят.	3	Болевые приемы	Зал борьбы	практическое выполнение
3.10	х	х	х	игра	2	Спортивно- развивающие игры	Зал борьбы, стадион	итоги участия
3.11	х	х	х	пр. занят.	3	Техника самоохраны	Зал борьбы	практическое выполнение
3.12	х	х	х	пр. занят.	2	Техника борьбы лежа	Зал борьбы	практическое выполнение
3.13	х	х	х	пр. занят.	2	Техника борьбы стоя	Зал борьбы	практическое выполнение
3.14	х	х	х	пр. занят.	3	Простейшие способы самоохраны	Зал борьбы	практическое выполнение
3.15	х	х	х	игры.	2	Подвижные и	Зал	итоги участия

				Эстафеты		спортивные игры, эстафеты	борьбы	
3.16	x	x	x	соревнования	2	Соревнования	Зал борьбы	итоги соревнований
3.17	x	x	x	пр. занят.	2	Показательные выступления	Зал борьбы	итоги участия
4.	x	x	x	пр. занят.	10	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
5.	x	x	x	игра	10	Другие виды спорта и подвижные игры	Зал борьбы, стадион	практическое выполнение
6.	x	x	x	самостоятельная работа	8	Самостоятельная работа	Стадион	практическое выполнение
	x	x	x		144	-	-	-

2. Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	x	x	x		8	Теоретическая подготовка	x	x
1.1	x	x	x	беседа	1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.2	x	x	x	беседа	1	Состояние и развитие универсального боя в России	Зал борьбы, стадион	анкетирование
1.3	x	x	x	беседа	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.4.	x	x	x	беседа	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.5	x	x	x	беседа	1	Физиологические	Зал борьбы,	контрольные вопросы

						особенности и физическая подготовка	стадион	
1.6	x	x	x	беседа	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.7	x	x	x	беседа	1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.8	x	x	x	беседа	1	Правила соревнований по универсальному бою	Зал борьбы, стадион	комментарий и просмотр видео
2.	x	x	x	пр. занят.	66	ОФП и СФП	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
3.	x	x	x	пр. занят.	42	Избранный вид спорта: универсальный бой	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
3.1	x	x	x	пр. занят.	2	Правила техники безопасности	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	тестирование
3.2	x	x	x	пр. занят.	2	Введение в программу «Универсальный бой»	Зал борьбы	тестирование
3.3	x	x	x	пр. занят.	2	Акробатические элементы	Зал борьбы	практическое выполнение
3.4	x	x	x	пр. занят.	3	Само-страховка и страховка соперника	Зал борьбы	практическое выполнение
3.5	x	x	x	пр. занят.	3	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения	Зал борьбы	практическое выполнение
3.6	x	x	x	пр. занят.	3	Удержания в партере	Зал борьбы	практическое выполнение
3.7	x	x	x	пр. занят.	3	Броски назад		практическое выполнение

3.8	x	x	x	пр. занят.	3	Броски вперед	Зал борьбы	практическое выполнение
3.9	x	x	x	пр. занят.	3	Болевые приемы	Зал борьбы	практическое выполнение
3.10	x	x	x	игра	2	Спортивно-развивающие игры	Зал борьбы, стадион	итоги участия
3.11	x	x	x	пр. занят.	3	Техника самостраховки	Зал борьбы	практическое выполнение
3.12	x	x	x	пр. занят.	2	Техника борьбы лежа	Зал борьбы	практическое выполнение
3.13	x	x	x	пр. занят.	2	Техника борьбы стоя	Зал борьбы	практическое выполнение
3.14	x	x	x	пр. занят.	3	Простейшие способы самозащиты	Зал борьбы	практическое выполнение
3.15	x	x	x	игры. Эстафеты	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	Зал борьбы	итоги участия
3.16	x	x	x	соревнования	2	Соревнования	Зал борьбы	итоги соревнований
3.17	x	x	x	пр. занят.	2	Показательные выступления	Зал борьбы	итоги участия
4.	x	x	x	пр. занят.	10	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
5.	x	x	x	игра	10	Другие виды спорта и подвижные игры	Зал борьбы, стадион	практическое выполнение
6.	x	x	x	самостоятельная работа	8	Самостоятельная работа	Стадион	практическое выполнение
	x	x	x		144	-	-	-

3. Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	x	x	x		8	Теоретическая подготовка	x	x
1.1	x	x	x	беседа	1	Физическая культура важное средство физического развития и	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы

						укрепления здоровья		
1.2	x	x	x	беседа	1	Состояние и развитие универсального боя в России	Зал борьбы, стадион	анкетирование
1.3	x	x	x	беседа	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.4.	x	x	x	беседа	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.5	x	x	x	беседа	1	Физиологические особенности и физическая подготовка	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.6	x	x	x	беседа	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.7	x	x	x	беседа	1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Зал борьбы, стадион	контрольные вопросы
1.8	x	x	x	беседа	1	Правила соревнований по универсальному бою	Зал борьбы, стадион	комментарий и просмотр видео
2.	x	x	x	пр. занят.	66	ОФП и СФП	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
3.	x	x	x	пр. занят.	42	Избранный вид спорта: универсальный бой	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
3.1	x	x	x	пр. занят.	2	Правила техники безопасности	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	тестирование

3.2	x	x	x	пр. занят.	2	Введение в программу «Универсальный бой»	Зал борьбы	тестирование
3.3	x	x	x	пр. занят.	2	Акробатические элементы	Зал борьбы	практическое выполнение
3.4	x	x	x	пр. занят.	3	Само-страховка и страховка соперника	Зал борьбы	практическое выполнение
3.5	x	x	x	пр. занят.	3	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения	Зал борьбы	практическое выполнение
3.6	x	x	x	пр. занят.	3	Удержания в партере	Зал борьбы	практическое выполнение
3.7	x	x	x	пр. занят.	3	Броски назад		практическое выполнение
3.8	x	x	x	пр. занят.	3	Броски вперед	Зал борьбы	практическое выполнение
3.9	x	x	x	пр. занят.	3	Болевые приемы	Зал борьбы	практическое выполнение
3.10	x	x	x	игра	2	Спортивно-развивающие игры	Зал борьбы, стадион	итоги участия
3.11	x	x	x	пр. занят.	3	Техника самостраховки	Зал борьбы	практическое выполнение
3.12	x	x	x	пр. занят.	2	Техника борьбы лежа	Зал борьбы	практическое выполнение
3.13	x	x	x	пр. занят.	2	Техника борьбы стоя	Зал борьбы	практическое выполнение
3.14	x	x	x	пр. занят.	3	Простейшие способы самозащиты	Зал борьбы	практическое выполнение
3.15	x	x	x	игры. Эстафеты	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	Зал борьбы	итоги участия
3.16	x	x	x	соревнования	2	Соревнования	Зал борьбы	итоги соревнований
3.17	x	x	x	пр. занят.	2	Показательные выступления	Зал борьбы	итоги участия
4.	x	x	x	пр. занят.	10	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Зал борьбы, стадион, тренажерный зал	практическое выполнение
5.	x	x	x	игра	10	Другие виды спорта и подвижные игры	Зал борьбы, стадион	практическое выполнение
6.	x	x	x	самостоятельная	8	Самостоятельная работа	Стадион	практическое выполнение

				работа				
	x	x	x		144	-	-	-

Приложение №2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Оценочные материалы

Комплекс упражнений для тестирования уровня физической подготовленности (мальчики)

Контрольное упражнение	Возраст					
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	135 и ниже	0
	91-104	101-114	111-124	121-134	144-135	1
	105-125	115-135	125-145	135-155	159-145	2
	126-135	136-145	146-155	156-165	178-160	3
	136 и выше	146 и выше	156 и выше	166 и выше	179 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	Ниже 0	0 и ниже	0 и ниже	0 и ниже	1 и ниже	0
	0	1	1	1-2	2-3	1
	1-2	2-3	2-3	3-4	4-5	2
	3-4	4-5	4-5	5-6	6-7	3
	5 и выше	6 и выше	6 и выше	7 и выше	8 и выше	4
Челночный бег 3*10 м, сек	12,5 и выше	11,5 и выше	11,1 и выше	10,5 и выше	9,6 и выше	0
	12,1-12,5	11,1-11,5	10,6-11,0	10,1-10,5	9,1-9,5	1
	11,6-12,0	10,6-11,0	10,1-10,5	9,5-10,0	8,6-9,0	2
	11,1-11,5	10,1-10,5	9,6-10,0	9,1-9,4	8,3-8,5	3
	11,0 и ниже	10,0 и ниже	9,5 и ниже	9,0 и ниже	8,2 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,0 и выше	7,5 и выше	7,1 и выше	7,0 и выше	6,8 и выше	0
	7,7-7,9	7,2-7,4	6,8-7,0	6,6-6,9	6,4-6,7	1
	7,4-7,6	6,9-7,1	6,5-6,7	6,3-6,5	6,1-6,3	2
	7,1-7,3	6,6-6,8	6,2-6,4	6,0-6,2	5,8-6,0	3
	7,0 и ниже	6,5 и ниже	6,1 и ниже	5,9 и ниже	5,7 и ниже	4

Комплекс упражнений для тестирования уровня физической подготовленности (девочки)

Контрольное упражнение	Возраст					
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	75 и ниже	85 и ниже	95 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	0
	76-89	86-99	96-109	101-119	111-129	1
	90-110	100-120	110-130	120-140	130-150	2
	111-120	121-130	131-140	141-151	151-163	3
	121 и выше	131 и выше	141 и выше	152 и выше	164 и выше	4

Наклон вперед из положения сидя, см	Ниже 0	0 и ниже	0 и ниже	0 и ниже	1 и ниже	0
	0	1	1	1-2	2-3	1
	1-2	2-3	2-3	3-4	4-5	2
	3-4	4-5	4-5	5-6	6-7	3
	5 и выше	6 и выше	6 и выше	7 и выше	8 и выше	4
Челночный бег 3*10 м, сек	12,5 и выше	12,0 и выше	11,5 и выше	11,0 и выше	10,1 и выше	0
	11,8-12,4	11,5-11,9	11,0-11,4	10,5-10,9	9,6-10,0	1
	11,2-11,7	10,9-11,4	10,5-10,9	10,0-10,4	9,1-9,5	2
	10,6-11,1	10,3-10,8	10,0-10,4	9,5-9,9	8,7-9,0	3
	10,5 и ниже	10,2 и ниже	9,9 и ниже	9,4 и ниже	8,6 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,3 и выше	8,0 и выше	7,6 и выше	7,4 и выше	7,2 и выше	0
	8,0-8,2	7,7-7,9	7,3-7,5	7,1-7,3	6,9-7,1	1
	7,7-7,9	7,4-7,6	7,0-7,2	6,8-7,0	6,6-6,8	2
	7,4-7,6	7,1-7,3	6,7-6,9	6,5-6,7	6,2-6,5	3
	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,6 и ниже	6,4 и ниже	6,1 и ниже	4

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений

Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития

В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов

Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

А) физическое развитие

Б) физическое воспитание

В) физическая культура

Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

А) тактической подготовки

Б) технической подготовки

В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

А) правила личной гигиены

Б) психотерапия

В) соблюдение рационального распорядка дня

Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия

Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

А) воспитательной

Б) оздоровительной

В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

А) гипоксии

Б) гиподинамии

В) гипокинезии

11. Универсальный бой это...

А) вид спорта, который сочетает в себе бой на ринге, прохождение полосы препятствий и метание холодного оружия.

Б) система специально подобранных упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека

В) это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды

Г) это олимпийский водный вид спорта, который заключается в

преодолении различных дистанций вплавать и за наименьшее время.

12. Год рождения вида спорта универсальный бой:

- А) 1995 год
- Б) 1985 год
- В) 1996 год
- Г) 1992 год

13. По характеру соревнования делятся на:

- А) подготовительные, взвешивание, классификационные
- Б) основные, подготовительные, лично-командные
- В) личные и лично-командные
- Г) личные, командные, лично-командные и классификационные

14. Экипировка участника 1 тура соревнований по рукопашному бою состоит:

- А) кимоно, шлем, пояс, перчатки для рукопашного боя должны быть красного цвета, если боец указан в паре первым, или синего цвета, если боец указан в паре вторым. Защитные накладки на ноги должны быть синего цвета
- Б) кимоно, шлем, капа, обувь с мягкой подошвой (борцовки)
- В) костюм рукопашного боя, обувь с мягкой подошвой (борцовки) или босиком, а при необходимости, защитная паховая раковина для мужчин или защитный бандаж и протектор на грудь для женщин; боец, демонстрирующий технику, выступает с красным поясом, ассистент с синим
- Г) костюм рукопашного боя, обувь с мягкой подошвой (борцовки) или босиком, перчатки для рукопашного боя, защитный шлем, защитные накладки на ноги, защитная паховая раковина (защитный бандаж женский), капа. При этом шлем, пояс, перчатки для рукопашного боя должны быть красного цвета, если боец указан в паре первым, или синего цвета, если боец указан в паре вторым. Защитные накладки на ноги должны быть белого цвета

15. Что запрещается надевать на себя спортсмену перед началом соревнований:

- А) кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, а также длинные прическу, бороду и усы, которые могут стать причиной травмы
- Б) спортивный костюм, кольца, браслеты
- В) костюм рукопашного боя, пояс, борцовки
- Г) кольца, цепочки

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек.

Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение.

По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию.

Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается.

Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия.

Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодолённой дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контр. упражнение	Возраст										Бал-лы
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет	
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9-7,5	5,7-7,2	5,4-6,9	5,3-6,5	5,2-6,3	5,1-6,2	5,1-6,1	5,0-6,0	5,0-5,9	4,9-5,9	1
Челночный бег 3x10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3-11,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	9,0-10,0	8,9-9,9	8,8-9,9	8,7-9,8	8,6-9,6	8,5-9,6	1
Наклон вперед, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее	900 и менее	900 и менее	0
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в длину с места	85 и ниже	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень – ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов

	достижениям	в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов
Ключ:			
70-56	высокий	уровень	
55-35	средний	уровень	
34-0	низкий	уровень	

Диагностика уровня воспитанности спортсмена

№ п/п	Критерии	Уровень воспитанности		
		высокий 3б	средний 2б	низкий 1б
		Проявления		
1.	Внешний вид	Опрятный, не вызывающий, не раздражающий	Не совсем опрятный, с нотками раздражения	Неопрятный, вызывающий, раздражающий
2.	Манера общения, речь	Общительный, открытый, вежливый	Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый	Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства
3.	Отношения с тренером - преподавателем	Уважительные, доброжелательные, почтительные	Резко меняющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком	Неуважительные, с элементами грубости
4.	Отношения с другими спортсменами	Дружеские, соперничающие, с симпатией	Зависящие от настроения, резко меняющиеся	Конфликтные, издевательские, с антипатией
5.	Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)	С особой тщательностью выполняет все требования тренера-преподавателя	Не всегда выполняет требования тренера-преподавателя	Игнорирует требования тренера-преподавателя поступает исходя из личных интересов
6.	Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей	Бережное, ценит труд окружающих	Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей	Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)
7.	Особенности поведения	Систематически совершает положительные поступки	Меняющееся поведение, в основном положительные поступки	Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины)
8.	Отношение к своим поступкам	Адекватно оценивает свои поступки	Правильно оценивает, но иногда оправдывается.	Равнодушен, оправдывается
9.	Отношение к педагогическим воздействиям	Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться	Воспринимает, как обиду, но старается переосмыслить	С ожесточением

СЕМЬ ПРАВИЛ УСПЕШНОГО УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ

1. «Будь водой, мой друг»-Брюс Ли.

Подобно ей, принимающей любую форму, подстраивайтесь под противника. Изучите его манеру поведения, но никоим образом не играйте по его правилам.

2. Удар в голову-корпус!

О старой доброй связке «голова-корпус» бойцы на поединке частенько забывают, а ведь это может быстро закончить исход боя не в их пользу, если противник использует такой прием.

3. Стойте крепко на ногах.

Не отрывайте ноги от земли во время атак. От этого удары теряют мощь, это нестабильное положение используется противником.

4. Экономьте силы.

Сохраняйте спокойствие, не кидайтесь на оппонента, не делайте лишних движений. Терпение.

5. Не задерживайте дыхание.

Дышите равномерно, как будто бежите, прыгаете через скакалку или выполняете другие повторяющиеся упражнения.

6. Не сводите с противника глаз.

В бою противник вас прекрасно видит, и если вы отвели от него глаза, он не передумает бить, а лишь больше воодушевится.

7. Переломите ход боя.

Не давайте противнику завершить связку ударов: нарушайте его планы, ударив в разрез. Второй рукой - защищайте голову и корпус. Ни в коем случае не отсиживайтесь в защите: пропущенные удары все равно будут.



Адрес:

392024, г. Тамбов, ул. Рылеева, д.84
Режим работы администрации школы:

Понедельник – пятница с 8:30 - 17:30;

Перерыв: 12:30 – 13:30;

Выходной: суббота, воскресенье.

Телефон директора:

8 (4752) 58-14-40.

Адрес электронной почты:

sch6s@city.tambov.gov.ru

Часы приема директора школы:

понедельник с 10:00 до 12:00

среда с 16:00 до 17:00.

Адреса проведения занятий по

универсальному бою:

г. Тамбов, ул. Социалистическая, д.5

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6» г. Тамбов



универсальный бой

