

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ №5
Протокол № д «дд» мммм 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №5
А.В. Ким
Приказ № д от «дд» мммм 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Возрастная категория: от 6-18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется:
ID номер программы в Навигаторе: 55622

Автор-составитель:

Дряева А.Ю., методист
Чумовицкий В.Е., тренер-преподаватель

г. Анапа
2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.	10
1.3.1. Учебный план.	10
1.3.2. Содержание учебного плана.	11
1.4. Планируемые результаты.	15
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».	16
2.1 Календарный учебный график.	16
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Формы аттестации	21
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Формы контроля.....	22
2.5 Методические материалы	28
2.6.Список литературы.	32

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по универсальному бою является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

Универсальный бой (Unifight) – комплексный вид, включающий последовательное выполнение упражнений на полосе препятствий, стрельбу из пневматического оружия, метание спортивного ножа и рукопашный бой на ринге. Этот вид спорта, изначально возникнув как военно-прикладной, стал достаточно популярным не только в силовых структурах различных стран, но и в мире. В настоящее время членами Международной любительской федерации Универсальный бой (Unifight) являются 32 страны,

проведено 13 Чемпионатов мира, в которых принимали участие спортсмены из 35 стран мира.

Русский Универсальный бой является силовым спортивным двоеборьем. Первый вид — преодоление специальной полосы препятствий, в процессе которой выполняется бег, лазание по сетке и канату, метание ножей, стрельба и другие виды упражнений. Второй вид, который следует непосредственно за первым - поединок на ринге.

Идея создания нового вида спорта, который интегрировал в себя лучшие отечественные наработки в области спортивных единоборств и прогрессивный зарубежный опыт, зародилась в 1996 году. В практическое воплощение этой идеи активно включились олимпийский чемпион по борьбе дзюдо, кандидат педагогических наук, ставший президентом национальной Федерации «Русский бой» и полковник ФСБ, который подготовил концепцию и правила нового вида спорта - Русского (Универсального) боя. Поддержку новому виду спорта также оказал главнокомандующий Внутренних Войск МВД РФ

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Универсальный бой» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей уже с младшего школьного возраста желают заниматься универсальным боем. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только

укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

Новизна программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Педагогическая целесообразность программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

1.1.3. **Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе. Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной программе «Рукопашный бой». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год, дополнительной общеобразовательной программе предпрофессиональной направленности по универсальному бою МКУ ДО ДЮСШ № 6 2019 год – составитель: Андреас Юлия Александровна – заместитель директора по учебно-спортивной работе МКУ ДО ДЮСШ № 6.

1.1.4. Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст учащихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Универсальный бой»:

- заявление родителей (законных представителей) учащегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

Младший школьный возраст (6-12 лет):

Ведущий вид деятельности – учебная. В этот период происходит анатомо-физиологическое созревание организма: нервные процессы становятся более подвижными и уравновешенными, тем не менее, возбуждение преобладает над торможением. Возрастает физиологическая выносливость, работоспособность. Именно в данном возрасте формируется активное развитие познавательной, эмоциональной и личностной сферы ребенка. Возникает интерес к первым результатам учебной деятельности, к процессу, содержанию учения и к способам добывания знаний. Потребности детей младшего школьного возраста ориентированы на познание действительности через новые впечатления, активность в действиях и движениях, игровую деятельность, желание общаться со сверстниками и проявлять собственную инициативу. В тоже время, учащимся данной возрастной группы присуща быстрая утомляемость от однообразия, изменчивость и неустойчивость интересов.

Подростковый возраст (13-15 лет):

Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Подросток начинает быстро расти, причём, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани. Характерными являются значительные колебания артериального давления, частые головные боли, идёт серьёзная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Учёба перестаёт быть главной и самой важной задачей, ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками. Снижается продуктивность умственной деятельности, конкретное мышление сменяется логическим, чем объясняется рост критичности: подросток не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

Происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идёт активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. В то же время происходит формирование воли, сознательности, нравственности, становление мировоззрения, иногда через отторжение ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм.

В этот период характерно проявление полярных качеств психики: целеустремлённость и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и беспечность в суждениях может сменяться ранимостью и неуверенностью в себе. Также характерно стремление к лидерству, чувство принадлежности к «подростковой» общности. На первый план выходит острая потребность в признании, самостоятельности и самоутверждении.

Старший школьный возраст (16-18 лет):

В 16-18 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Дифференциация учебных дисциплин, необходимость овладения научными понятиями и специфической системой знаков, способствуют развитию теоретического мышления. Учебная деятельность, включающая в себя процесс усвоения знаний и способов их использования, позволяют старшему школьнику устанавливать более широкие и глубокие связи между имеющимися и вновь получаемыми знаниями, более осознанно контролировать свою мыслительную деятельность и управлять ею. Постепенно у школьника формируются навыки самостоятельного оперирования предположениями, гипотезами и критической оценки. Все более отчетливо прослеживается самостоятельность в учебной деятельности.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит

самоопределение личности учащегося, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 124 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

1.1.6. Формы обучения: очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

1.1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группы занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Универсальный бой» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Сформировать у учащихся познавательный интерес в области боевых искусств, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

Задачи:

Образовательные:

-формирование познавательного интереса к занятиям универсальным боем; -развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

Личностные:

-воспитание чувства личной ответственности;
-развитие внутренней собранности, внимания;
-воспитание позитивного отношения, уважения к окружающим.

Метапредметные:

-развитие познавательных способностей: восприятия, образного и логического мышления, памяти, воображения и внимания;
-воспитание умения ребенка работать в коллективе.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов				Формы аттестации
		всего	теория	практика		
1 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике безопасности	
1.2	Основные правила этикета в универсальном бое	3	3		опрос	
1.3	История развития универсального боя	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	3	3		опрос	
II	Практические занятия	62				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Базовая техника	8		8	аттестация	
2.4	Спарринговая техника	6		6	тестирование	
2.5	Тактическая подготовка	6		6	тестирование	
2.6	Подвижные игры	9		9	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
2 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике	
1.2	Основные правила этикета в универсальном бое	3	3		опрос	
1.3	История развития универсального боя	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	3	3		опрос	
II	Практические занятия	62				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Базовая техника	8		8	тестирование	
2.4	Спарринговая техника	6		6	тестирование	
2.5	Тактическая подготовка	6		6	тестирование	
2.6	Подвижные игры	9		9	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
	ВСЕГО	144	20	124		

1.3.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

1.1 Вводное занятие.

Теория: Беседа о боевом искусстве «универсальный бой». Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

1.2. Основные правила этикета в универсальном бое

1. Ученики строятся и слушают задание тренировки, проводят разминку и повторение приемов.
2. Опоздавшие ученики должны объяснить причину опоздания и попросить разрешения встать в строй. При занятиях соблюдать технику безопасности.
3. В процессе тренировки ученики должны полностью сосредотачиваться на выполнении техники и других заданий тренера и не отвлекаться, уважительно и доброжелательно относиться к тренеру и своим товарищам.
4. При пожатии рук друг другу используйте две руки, показывая доверие и скромность.
5. На тренировке ученики должны работать в полную силу, немедленно реагируя на команды тренера.
6. Ученики, желающие участвовать в соревнованиях и чемпионатах, до подачи заявки должны проконсультироваться у тренера.
7. Ученики должны стремиться быть мягкими и уравновешенными в повседневной жизни, оставаться собранными, здравомыслящими и предупредительным во всех действиях, быть сдержанными в словах и добрыми в сердце.
8. Основной целью универсального боя является не победа или поражение, а совершенствование характера учащихся.

1.3. История развития универсального боя

Возникновение Русского (впоследствии Универсального) боя как самостоятельного вида спорта тесно связано с развитием прикладных боевых единоборств таких как [рукопашный бой](#), самбо, джиу-джитсу, карате, бокса,

выступающих в связке с такими прикладными видами как стрельба, метание холодного оружия.

С 1997 года вид спорта стал широко популяризироваться с экрана Российского телевидения в шоу-программе «Русский бой». В ней принимали участие солдаты и сержанты всех силовых структур. Благодаря телевизионным трансляциям соревнований, русский бой получил широкую известность как в России, так и за рубежом. Активными представителями Русского (Универсального) боя на сегодня так же являются национальные Федерации боевых единоборств Украины, Белоруссии, Молдавии, Югославии, Латвии, Эстонии, Чехии, Румынии, Болгарии, Франции, Азербайджана, Казахстана и др.

В [сентябре 2000](#) года в Виннице (Украина) состоялся [учредительный](#) конгресс Международной любительской Федерации «Универсальный бой» (ФИАУ), которая была зарегистрирована в соответствии с решением [учредительного](#) конгресса [12 декабря 2000](#) года во Франции в префектуре Парижа.

Большое значение Федерация придает научному обеспечению нового вида спорта. Для чего была создана специальная комиссия, в которой активно работали: доктор педагогических наук, подполковник внутренней службы и полковник Российской армии декан ГАФК им. Лезгафта (Санкт-Петербург), доктор педагогических наук, профессор Ашкинази готовятся научно-методические пособия по [универсальному бою](#), метанию ножа, и стрельбе из пистолета в экстремальных ситуациях.

Особое место среди региональных федераций занимает Нижегородское РО СФ «Русский бой», которое возглавляет А. Вайнберг. На базе Нижегородской федерации был проведен первый Чемпионат России в 2000 году. На этих соревнованиях чемпионом России стал В. Варсеев. В мае 2001 года на базе Всемирной академии Самбо г. Кстово [Нижегородской области](#) прошел открытый Чемпионат России в абсолютной [категории](#), в [декабре 2004](#) года там же прошло первенство Европы среди юношей. В Нижегородской области созданы филиалы, группы, секции в городах Бор, Выкса, Шахунья, Богородск, Городец, Навашино, Н. Новгород.

Русскому (Универсальному) бою в настоящее время нет [альтернативы](#). Конечной целью развития этого вида спорта является включение его в программу Олимпийских игр.

1.4. Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение

гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx>

Раздел II

Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр. Различные виды бега.

2.2. Специальная физическая подготовка

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы базовых техник.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног.

2.3. Базовая техника

1.Стойки:

высокая стойка;

низкая стойка.

2.Удары руками:

прямые удары;

боковые удары;

нижние удары.

3.Блоки:

нырки;
уклоны;
защита руками.

4. Удары ногой:
восходящий удар ногой вперед;
проникающий удар ногой в сторону;
круговой удар ногой;
восходящий удар ногой в сторону.

2.4. Спарринговая техника

Спарринг в универсальном бое — это ударно-бросковая парная работа, учебный поединок. Отработка в паре различных технических действий или подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям. При этом ученики используют все полученные навыки: волевые, технические, физические и учатся преодолевать свой страх. Спарринги закрепляют рефлексы, скорость, концентрацию, необходимые для самозащиты.

Работая с партнером, следует соблюдать определённые ограничения, ведь это не настоящий противник. Ученики должны показывать мощные и красивые атаки, и при этом контролировать каждое своё движение.

2.5. Тактическая подготовка

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

2.6. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; «конный бой»; «петушиный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Раздел 3

Итоговое занятие.

Проводится диагностика уровня освоения программы теоретической части и практической части программы посредством опроса, выполнения практических упражнений или участием в соревновательной деятельности

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- появляется интерес к занятиям универсальным боем:

Знать	Уметь
-простейшие элементы базовых техник -навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -о универсальном бое, как о боевом искусстве; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в базовых стойках; -правильно исполнять базовые удары; -строить отношения со сверстниками.

Личностные:

- развивается трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение и уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- развиваются познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- формируется умение ребенка работать в коллективе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол иче ств о час ов	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Место проведен ия занятия	Форма контроля
1 модуль							
1		Вводное занятие	1		Тренировка		Тестирова ние
2		Разминка СФП	2		Тренировка		Тестирова ние
3		Разминка СФП Страховка	2		Тренировка		Тестирова ние
4		Разминка Приёмы в партере Удержание сбоку	2		Тренировка		Тестирова ние
5		Разминка Приёмы в партере Удержание сбоку	2		Тренировка		Тестирова ние
6		Разминка Приёмы в стойке Бросок задней подножкой	2		Тренировка		Тестирова ние
7		Разминка Приёмы в стойке Бросок задней подножкой	2		Тренировка		Тестирова ние
8		Разминка Прямые удары руками	2		Тренировка		Тестирова ние
9		Разминка Прямые удары руками	2		Тренировка		Тестирова ние
10		Разминка СФП Игры	2		Тренировка		Тестирова ние
11		Разминка Прямые удары	2		Тренировка		Тестирова ние

		ногами				
12		Разминка Прямые удары ногами	2		Тренировка	Тестирова ние
13		Разминка Борьба в стойке	2		Тренировка	Тестирова ние
14		Разминка Приёмы в стойке Передняя подножка	2		Тренировка	Тестирова ние
15		Разминка Приёмы в партере Разучивание болевых	2		Тренировка	Тестирова ние
16		Разминка Приёмы в стойке Передняя подножка	2		Тренировка	Тестирова ние
17		Разминка Приёмы в партере и в стойке	2		Тренировка	Тестирова ние
18		Разминка Боковые удары руками	2		Тренировка	Тестирова ние
19		Разминка Боковые удары руками	2		Тренировка	Тестирова ние
20		Техника безопасности Разминка Боковые удары ногами	2		Тренировка	Опрос Тестирова ние
21		Разминка Боковые удары ногами	2		Тренировка	Тестирова ние
22		Разминка Подвижные игры	2		Тренировка	Тестирова ние
23		Разминка Борьба в стойке и в партере	2		Тренировка	Тестирова ние
24		Разминка Борьба в стойке и в партере Удары руками	2		Тренировка	Тестирова ние
25		Разминка Борьба в партере Удержание сверху	2		Тренировка	Тестирова ние
26		Разминка Борьба в стойке Внутренние зацепы	2		Тренировка	Тестирова ние
27		Разминка Борьба в стойке и в партере	2		Тренировка	Тестирова ние

28		Разминка Удары руками	2		Тренировка		Тестирова ние
29		Разминка Удары ногами	2		Тренировка		Тестирова ние
30		Разминка Борьба в партере Удушающие курткой	2		Тренировка		Тестирова ние
31		Разминка Борьба в партере Удушающие курткой	2		Тренировка		Тестирова ние
32		Разминка Борьба в партере	2		Тренировка		Тестирова ние
33		Разминка Борьба в стойке	2		Тренировка		Тестирова ние
34		Разминка Борьба в стойке и в партере	2		Тренировка		Тестирова ние
35		Разминка Удары руками	2		Тренировка		Тестирова ние
36		Разминка Борьба в стойке и в партере	2		Тренировка		Тестирова ние
37		Итоговое занятие	1		Тренировка		Тестирова ние
2 модуль							
38		Вводное занятие	1		Тренировка		Тестирова ние
39		Разминка Бег Прыжки ОФП	2		Тренировка		Тестирова ние
40		Разминка Удушающие приёмы	2		Тренировка		Тестирова ние
41		Разминка Работа в партере Удержание со стороны ног	2		Тренировка		Тестирова ние
42		Разминка Работа в партере Удержание со стороны ног	2		Тренировка		Тестирова ние
43		Разминка Борьба в партере	2		Тренировка		Тестирова ние
44		Разминка Работа в стойке Передняя подсечка	2		Тренировка		Тестирова ние
45		Разминка Работа в стойке	2		Тренировка		Тестирова ние

		Передняя подсечка				
46		Разминка Подвижные игры	2		Тренировка	Тестирование
47		Разминка Удары руками	2		Тренировка	Тестирование
48		Разминка Удары руками	2		Тренировка	Тестирование
49		Разминка Удары ногами	2		Тренировка	Тестирование
50		Разминка Удары ногами	2		Тренировка	Тестирование
51		Разминка Защита от ударов руками	2		Тренировка	Тестирование
52		Разминка Борьба в партере и стойке	2		Тренировка	Тестирование
53		Разминка Борьба в стойке Бросок через бедро	2		Тренировка	Тестирование
54		Разминка Борьба в стойке Бросок через бедро	2		Тренировка	Тестирование
55		Разминка Борьба в стойке Бросок через бедро	2		Тренировка	Тестирование
56		Разминка Удары ногами	2		Тренировка	Тестирование
57		Разминка Силовые упражнения Работа с тяжестью	2		Тренировка	Тестирование
58		Разминка Удары ногами нижние	2		Тренировка	Тестирование
59		Разминка Удары ногами нижние	2		Тренировка	Тестирование
60		Разминка Удары ногами	2		Тренировка	Тестирование
61		Разминка Удары ногами	2		Тренировка	Тестирование
62		Разминка Удары руками	2		Тренировка	Тестирование
63		Разминка Борьба в стойке и в партере	2		Тренировка	Тестирование
64		Разминка Борьба в стойке и в партере	2		Тренировка	Тестирование
65		Разминка	2		Тренировка	Тестирование

		Борьба в стойке				ние
66		Разминка Борьба в стойке	2		Тренировка	Тестирование
67		Разминка Подвижные игры	2		Тренировка	Тестирование
68		Разминка Удары руками и ногами	2		Тренировка	Тестирование
69		Разминка Контрольное занятие	2		Тренировка	Тестирование
70		Техника безопасности Разминка Удушающие приёмы	2		Тренировка	Тестирование
71		Разминка Удушающие приёмы	2		Тренировка	Опрос Тестирование
72		Разминка Удушающие в партере	2		Тренировка	Тестирование
73		Разминка Подвижные игры	2		Тренировка	Тестирование
74		Итоговое занятие	1		Тренировка	Тестирование

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалка для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;

- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, боксёрские лапы, боксёрские груши;
- аудио и видео аппаратура;
- компьютер с доступом в Интернет.

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе «Универсальный бой» носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Универсальный бой»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные выступления;
- открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами универсального боя.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, учащихся проводится по следующим критериям:

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка.

2.5. Формы контроля

В конце каждого модуля проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса
20__/20__ учебный год**

Вид спорта: _____

Тренер-преподаватель: _____

Группа _____

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности _____ Дата проведения практической результативности _____

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Обще учебные умения и навыки			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (учащийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Карта 2 для, группа № _____ вид спорта _____,

ФИО тренер-преподаватель: _____

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

2.6 Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимаются индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

Алгоритм тренировочного занятия.

Этапы тренировочного занятия:

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап - основной

Усвоение новых знаний, умений и навыков. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Закрепление знаний, умений и навыков. Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

7 этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

2.6. Список литературы

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
3. От самообороны ... до спецназа: Практические руководства (комплект из 21 книги). - М.: АСТ, Феникс, Эксмо, Астрель, Современная школа, Русь-Олимп, 2015.
4. Русская жизненная сила. Русский бой на любки (комплект из 2 книг). - М.: ИГ "Весь", 2016. - 640 с.
5. Рожков, В. Искусство защиты без оружия / В. Рожков. - М.: Нотабене, 2016. - 286 с.).
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
13. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.