

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

Программа рассмотрена на  
заседании методического  
объединения Протокол №1 от  
31.08.2020 года

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское  
Л.М.Жабина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Универсальный бой»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Горбанюк А.А., тренер-преподаватель

Согласовано  
Начальник ДЮСШ с. Борское  
Н.А. Бурлака  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

с. Борское  
2020год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Учебный план «ДОП» «Универсальный бой» .....	8
3.	Содержание .....	8
4.	Методическое обеспечение .....	23
5.	Список литературы .....	24
6.	Учебно – тематические планы Модулей .....	25

### Пояснительная записка

Программа «Универсальный бой» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Программа «Универсальный бой» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы – составители: Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И.) и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Универсальный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Универсальный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

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.

Развитием Универсального боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация Универсального боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Универсальный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом Универсальный бой — это комплексный вид единоборства. Особенности универсального боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- прохождение спортсменами полосы препятствий;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

**Новизна и отличительные особенности** программы заключаются в том, что в нее включен воспитательный блок «Сила духа».

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по Универсальному бою.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

**Возраст детей:** 9-12 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (154 часа в год- 3,5 академических часа в неделю).

**Режим занятия:** занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 0.5 - 2 часа.

Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

**Формы обучения:** очная. Продолжительность учебного года: 44 недели. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических

занятий Универсальным боем.

### **Основные задачи обучения:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей

- формирование интереса к занятиям спортом

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

- воспитание трудолюбия

- развитие и совершенствование общих физических качеств

- предварительный отбор детей для занятий универсальным боем

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены

- социализация детей и подростков

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

### **Оздоровительные**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

### **Образовательные**

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой универсального боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории универсального боя;

### **Воспитательные**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- становление основ спортивной этики и эстетики универсального боя.

### **Развивающие**

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки; • комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития. Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

### **Актуальность**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Универсальным бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка и прохождения полосы специализированной препятствий.

Содержание технических действий бойцов в универсальном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены -«универсалы», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям универсального боя.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в универсальном бое на занятиях по технической подготовке детей в ДЮСШ. Несмотря на то, что универсальный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в ДЮСШ по спортивным единоборствам, методика обучения универсальному бою на занятиях по

физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в универсальном бое. Проблема осложняется тем, что среди специалистов по универсальному бою не сформировано единое мнение о последовательности изучения основных групп приемов – защиты от противника, собственно в рукопашной схватки без оружия. Нет и единого подхода к изучению различных видов техники – бросковой, ударной, ударно-бросковой. Отсутствуют методики тактической и психологической подготовки занимающихся.

Феномен развития универсального боя в России состоит в том, что универсальный бой (далее УБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере. универсальный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного в занятиях универсальным боем.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях универсальным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях УБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость УБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, УБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки УБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, универсальный бой можно рассматривать как средство

формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

#### **Формы занятий**

- по количеству детей участвующих в занятии - групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося - теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

- по дидактической цели - вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

- **Формы подведения итогов:** соревнования, кпн.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория Общая физическая подготовка	75	14	61
2.	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка	63	4	59
3.	Соревнования Контрольные испытания	16	2	14
	<b>ИТОГО:</b>	<b>154</b>	<b>20</b>	<b>134</b>

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1. Модуль «Теория. Общая физическая подготовка» (75 часов)

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Универсальный бой».

**Задачи модуля:**

- привлечь максимально возможного числа детей и подростков к занятиям универсальным боем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- определить поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

*Теоретическая часть 14 часов*

Понятие « физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Состояние и развитие универсального боя (УБ) в России.

История развития РУ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий УБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по УБ. Союз организации УБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм 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. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. 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.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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 УБ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Если воспитанник при сдаче контрольно-переводных испытаний, выполняет необходимые требования, он может быть на следующий год обучения.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами)
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения. Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в универсальном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовке существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

#### Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока(тренировки)), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока (тренировки) после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока (тренировки), так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на универсальный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

#### Подготовительные упражнения

##### Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг - «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево

##### Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. - упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз - прогнуться затем в и.п.

#### Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

#### Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

#### Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- Держа у поясицы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

#### Формы подведения итогов:

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

### **2.Модуль «Специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка» (63 час)**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

#### **Задачи модуля:**

- овладение основами техники универсального боя и других видов спорта;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- обучить основам техники универсального боя и широкому кругу двигательных навыков.

### *Практическая часть 4 часа*

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;

Уровень подготовленности;

- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Упражнения для совершенствования гибкости: С отягощением собственным весом:

- И.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- И.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- И.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

- И.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с

- фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

Обучение технике универсального боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

#### Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);
- Стойка на руках;
- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках - на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний - по-пластунски;

#### Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180,360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

#### Упражнение в поднимании и переноске груза:

- Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- То же - гимнастического козла;
- То же гимнастических матов;

- Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- То же с поддержкой под спину;
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

#### Прыжки:

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге;
- Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- Прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

#### Упражнения со скалкой

##### *Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:*

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;
- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

##### *Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:*

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот - два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

#### Упражнения с гимнастической палкой:

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- Хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку ( палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. - хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. - лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

#### Упражнения с набивным мячом

##### *Для рук:*

- Перебрасывание мяча из рук в руки;



- Броски и ловля мяча:
  - а) бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
  - б) то же толчком мяча двумя руками;
  - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
  - г) то же, но ловля одной рукой.
- Броски и ловля мяча в парах:
  - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
  - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
  - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

*Для ног:*

- Удары по мячу:
  - а) коленом;
  - б) голенью;
- Броски и ловля мяча:
  - а) зажимая ногами - бросок перед собой;
  - б) то же, бросая мяч за себя.

*Для туловища:*

- Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- То же в стороны;
- Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- В висе на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;
- Угол в висе;
- Соскоки:
  - а) из вися спиной к стене;
  - б) то же, прогнувшись;
  - в) из вися лицом к стене;
  - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- То же, перехватывая руками до нижней рейки;
- Махи ногой в сторону, держась за рейку;
- То же, но махи назад;
- И.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- И.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- И.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- Сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- Из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- То же прыжками;
- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и ви.п.;
- То же, не переступая ногами;
- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

#### Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- Вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
- Сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья;
  - б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- И.п - о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- И.п. - о.с. руки к плечам; жим;
- То же сидя;
- То же лежа (руки вперед);
- И.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- Поднимание рук через стороны вверх:
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх;
  - в) ладонями внутрь;
- И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем ви.п.

#### Упражнения в парах

#### Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

#### Упражнения на гибкость:

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре

сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- То же, но наклон к опорной ноге;
- То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

#### Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать(запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;
- То же, но ловить одной рукой;

#### Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- То же руки на затылке.

#### Игры и эстафеты:

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся;

последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;
- То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч - выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Базовые варианты для разработки игр-заданий

### **Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.**

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект

повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силловые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока (тренировки) или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

#### Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать

обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой -преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

**Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативом ОФП, спарринги.

### **3.Модуль «Соревнования. Контрольные испытания» (16часов)**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи модуля:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- определить поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

*Практическая часть 7 часов*

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Положение о соревнованиях.

Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки.

Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Бег 30м (с)

Челночный бег 3 x 10м (с)

Бросок набивного мяча из-за головы, сидя (см)

Прыжок в длину с места (см) Подтягивание на

перекладине (раз) Наклон туловища вперед (см)

**Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативом ОФП, спарринги, соревнования.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
беседы	литература по теме	наглядные пособия	викторина
<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li style="padding-left: 20px;">- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>мультимедийная техника</li> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li style="padding-left: 20px;">- мячи. - скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>опрос</li> <li>- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра</li> <li>- контрольные нормативы по ОФП - контрольные нормативы по СФП</li> <li>Соревнования - контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в судействе</li> </ul>

## Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.Советский спорт, 2012
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2015.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2015
4. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2016.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2016,
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ РФ, 2016.
7. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2015.
8. Теория и методика физического воспитания/ под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2015
9. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 2015.
10. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 2016.

## Список литературы для детей и родителей.

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 2015.
2. Питер Урбан, Каратэ додзэ. Традиции и сказания: пер. с англ.– М.: АСТ: Астрель, 2016.
3. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2015 (Самоучитель)
4. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 2015.

Учебно-тематический план модуля «Теория Общая физическая подготовка»



№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тем: Гигиена, режим, питание	2	2		Входящая диагностика, наблюдение
2.	Тема: Развитие мышц рук	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема : Тренажер	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Бег 500м	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Тема: Прыжки в длину с места	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Метание набивного мяча с	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема: Многоборье спринтерское	2		2	Наблюдение, беседа
8.	Тема Бег с остановками	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема Упражнения с отягощениями	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема Приседание и резкое выпрыгивание	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема Броски набивного мяча	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема Прыжки на одной ноге	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема Защита	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема Удары	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема Ближний бой	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема Атаки	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема Сложные атаки	2		2	Наблюдение, беседа
18.	Тема Комбинации	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
19.	Тема Противодействие на дальней дистанции	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема Противодействие на ближней дистанции	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
21.	Тема : Спортивная физиология	2	2	2	Наблюдение, беседа
22.	Тема: Прямой удар	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
	Итого:	38	4	34	

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка  
Техническая подготовка. Тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Развитие мышц туловища	2		2	Входящая
2.	Тема: Скоростно-силовые упражнения	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Бег 30м	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Ближний бой	1,5		1,5	Наблюдение, беседа

5.	Тема: Комбинация ударов	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Комбинация ударов (отопорки)	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Тема: Защита	2		2	Наблюдение, беседа
8.	Тема: Передвижение	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Тема: Условные бои	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема: Вольные бои	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Тема: Развитие мышц рук	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема: «Челночный бег»	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Тема: Статические упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема: Упражнения с набивными	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Тема: Бег с отягощением	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема: Имитация боксерской техники	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема: Силовые упражнения с отягощениями	2		2	Наблюдение, беседа
18.	Тема: Броски набивного мяча в	2		2	Наблюдение, беседа
19.	Тема: Защита сближением	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Выход из ближнего боя	2		2	Наблюдение, беседа
21.	Тема: Развитие атаки в ближнем	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тема: Защита сближением	2		2	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Развитие мышц туловища	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
24.	Тема: Скоростно-силовые упражнения	2		2	Наблюдение, беседа
25.	Тема: Бег 30м	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
26.	Тема: Ближний бой	2		2	Наблюдение, беседа
27.	Тема: Комбинация ударов	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
28.	Тема: Комбинация ударов	2		2	Наблюдение, беседа
29.	Тема: Защита	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
30.	Тема: Передвижение	2		2	Наблюдение, беседа
31.	Тема: Условные бои	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
32.	Тема: Вольные бои	2		2	Наблюдение, беседа
33.	Тема: Развитие мышц рук	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
34.	Тема: «Челночный бег»	2		2	Наблюдение, беседа
35.	Тема: Упражнения с набивными	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
36.	Тема: Психо-мышечная тренировка	2		2	Наблюдение, беседа
37.	Тема: Бой с тенью	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
38.	Тема: Приседание и резкое выпрыгивание	2		2	Наблюдение, беседа
39.	Тема: Броски набивного мяча	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
40.	Тема: Прыжки на одной ноге	2		2	Наблюдение, беседа
41.	Тема: Условные бои	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
42.	Тема: Большие бои	2		2	Наблюдение, беседа
43.	Тема: Спарринги	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
44.	Тема: Упражнения в учебной стойки	2		2	Наблюдение, беседа

45.	Тема: Встречные удары	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
46.	Тема: Серии ударов	2		2	Наблюдение, беседа
47.	Тема: Преодоление тунеля	1		1	
	Итого	109		109	

### Учебно-тематический план модуля «Соревнования. Контрольные испытания»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Передвижения	2		2	Наблюдение, беседа
2.	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Правила и судейство соревнований	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Контрольные испытания по СФП	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование
	Итого	7		7	

Приложение № 1

Календарно-тематический план модуля «Теория Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
	Тема: Гигиена, режим, питание	2	2		
	Тема: Развитие мышц рук	1,5		1,5	
	Тема: Тренажер	2		2	
	Тема: Бег 500м	1,5		1,5	
	Тема: Прыжки в длину с места	2		2	
	Тема: Метание набивного мяча с места	1,5		1,5	
	Тема: Многоборье спринтерское	2		2	
	Тема: Бег с остановками	1,5		1,5	
	Тема: Упражнения с отягощениями	2		2	
	Тема: Приседание и резкое выпрыгивание	1,5		1,5	
	Тема: Броски набивного мяча	2		2	
	Тема: Прыжки на одной ноге	1,5		1,5	
	Тема: Защита	2		2	
	Тема: Удары	1,5		1,5	
	Тема: Ближний бой	2		2	
	Тема: Атаки	1,5		1,5	
	Тема: Сложные атаки	2		2	
	Тема: Комбинации	1,5		1,5	
	Тема: Противодействие на дальней дистанции	1,5		1,5	

Тема : Противодействие на ближней дистанции	1,5		1,5	
Тема : Спортивная физиология	2	2	2	
Тема: Прямой удар	1,5		1,5	
Итого:	38	4	34	

Календарно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка  
Техническая подготовка. Тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
	Тема: Развитие мышц туловища	2		2	
	Тема: Скоростно-силовые упражнения	1,5		1,5	
	Тема Бег 30м	2		2	
	Тема : Ближний бой	1,5		1,5	
	Тема: Комбинация ударов (простые)	2		2	
	Тема: Комбинация ударов (сложные)	1,5		1,5	
	Тема: Защита	2		2	
	Тема: Передвижение	1,5		1,5	
	Тема: Условные бои	2		2	
	Тема: Вольные бои	1,5		1,5	
	Тема: Развитие мышц рук	2		2	
	Тема: «Челночный бег»	1,5		1,5	
	Тема: Статические упражнения	2		2	
	Тема: Упражнения с набивными мячами	1,5		1,5	
	Тема: Бег с отягощением	2		2	
	Тема: Имитация боксерской техники	1,5		1,5	
	Тема: Силовые упражнения с отягощениями	2		2	
	Тема: Броски набивного мяча в прыжке	2		2	
	Тема: Защита сближением	1,5		1,5	
	Тема: Выход из ближнего боя	2		2	
	Тема: Развитие атаки в ближнем бою	1,5		1,5	
	Тема: Защита сближением	2		2	
	Тема: Развитие мышц туловища	1,5		1,5	
	Тема: Скоростно-силовые упражнения	2		2	
	Тема:Бег 30м	1,5		1,5	
	Тема:Ближний бой	2		2	
	Тема: Комбинация ударов (простые)	1,5		1,5	
	Тема: Комбинация ударов (сложные)	2		2	
	Тема: Защита	1,5		1,5	
	Тема: Передвижение	2		2	
	Тема: Условные бои	1,5		1,5	
	Тема: Вольные бои	2		2	
	Тема: Развитие мышц рук	1,5		1,5	
	Тема: «Челночный бег»	2		2	
	Тема : Упражнения с набивными мячами	1,5		1,5	
	Тема :Психо-мышечная тренировка	2		2	

	Тема : Бой с тенью	1,5		1,5	
	Тема : Приседание и резкое выпрыгивание	2		2	
	Тема: Броски набивного мяча	1,5		1,5	
	Тема: Прыжки на одной ноге	2		2	
	Тема: Условные бои	1,5		1,5	
	Тема: Большие бои	2		2	
	Тема: Спарринги	1,5		1,5	
	Тема: Упражнения в учебной стойки	2		2	
	Тема: Встречные удары	1,5		1,5	
	Тема: Серии ударов	2		2	
	Итого	81		81	

Календарно-тематический план модуля «Соревнования. Контрольные испытания»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
	Тема : Передвижения	2		2	
	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1,5		1,5	
	Тема: Правила и судейство соревнований	2		2	
	Тема: Контрольные испытания по СФП	1,5		1,5	
	Итого:	7		7	