

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8

Принята на заседании  
педагогического совета  
«28» августа 2024 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО СШ №8  
В.А. Кузнецов  
Приказ 01-уср «29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ**  
(указывается наименование программы)

**Уровень программы (ознакомительный)**  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

**Срок реализации: 1 год (220 ч.)**  
(общее количество часов)

**Возрастная категория: от 7 до 18 лет**

**Вид программ: модифицированная**  
(типичная, модифицированная, авторская)

**Разработчики:** Заслуженный тренер России  
Тренер-преподаватель И. Л. Борщев

г. Краснодар, 2024 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование коллектива (объединения), в котором реализуется программа	Спортивно-оздоровительная группа
Авторы	Борщев Иван Леонидович
Название программы	Универсальный бой
Направленность образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Вид	Модифицированная
Цель программы	развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития по средствам занятий универсального боя
Предметы обучения	Спортивные знания и навыки
Срок освоения	1 год
Возраст учащихся	7-18 лет
Форма обучения	Разновозрастная группа учащихся
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа и один раз 1 час.
Формы аттестации	Тестовые зачеты.
Наполняемость группы	10-30 учащихся
Форма детского объединения	Группа

Содержание.....	
1. Информационный листок.....	2
2. Пояснительная записка.....	4
3. Цель и задачи программы.....	7..
4. Содержание программы.....	8
5. Планируемые результаты.....	18
6. Календарный учебный график.....	19
7. Условие реализации программы.....	20
8. Формы аттестации.....	21
9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	
10. Методические материалы	23
11. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем	24
12. Список литературы	26

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система Универсального (Русского) боя была создана в 1999 году под руководством Олимпийского чемпиона по дзюдо, заслуженного мастера спорта СССР, кандидата педагогических наук Сергея Петровича Новикова.

«Универсальный бой», несомненно имеет важное военно-прикладное значение для подготовки защитников Родины.

В последнее время Универсальный (Русский) бой приобрёл особую популярность у молодежи по всей России и в частности по г.Краснодару.

Практика работы лучших тренеров города Краснодара показывает, что при построении занятий с учащейся молодёжью, воспитываются достойные высококвалифицированные воины-спортсмены.

Универсальный (Русский) бой, отечественный вид единоборства, логически объединяющий воедино концепцию боевых искусств России.

На ринге Универсального (Русского) боя может проявить себя спортсмен любого стиля единоборства от дзюдо, самбо, вольной и греко-римской борьбы до бокса, тэквондо, кикбоксинга, каратэ, муай-тай, рукопашного боя, армейского рук. боя и др. видов спортивных единоборств.

Прежде чем вступить в схватку, бойцы бегут полосу препятствий, где необходимо преодолеть «лабиринт», «забор», «рукоход», преодолеть ползком «тоннель», метать в мишень спортивный нож (для детей 9-11 лет, а также для младших юношей 12-13 лет теннисный мяч), стрелять из пневматической винтовки или пистолета. Сразу после полосы препятствий, через минуту после финиша соперники выходят на ринг. Во время схватки разрешаются практически все удары, кроме ударов локтями, ударов в колено и в пах. Разрешены броски, удушающие и болевые приёмы.

Огромный интерес к этому виду спорта сразу же проявили все силовые структуры МВД, армия, пограничники, Кубанское казачество и др.

К сожалению, многие соревнования по единоборствам проходят без предварительных физических нагрузок.

Тем более, что проведение Вооруженными Силами РФ **специальных военных операций (СВО)** подтверждают, что всегда требуется бежать, прыгать, производить переходы в условиях пересеченной местности с одновременным производством стрельбы.

Почему в настоящее время этот вид спорта выходит на международную арену. (Более 50 федераций разных стран участвуют в соревнованиях.

Построение занятий по предлагаемой программе обучения при правильном построении педагогического процесса позволяет развивать необходимые психологические качества, а также уделять внимание индивидуальной работе с юными спортсменами.

Учебные занятия по программе предусматривают проведение мастер-классов, проведение соревнований и тренингов.

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: систематичности, доступности, активности и сознательности. Занятия

строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть,-разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

### **Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность**

Дополнительная общеобразовательная программа по универсальному бою в разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказ Министерство просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУИРО КК 2024 года.
- Устава МБОУ ДО СШ №8.

Данная программа по универсальному бою направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу на этапы спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

«Универсальный бой» («УБ»), отечественный вид единоборства, логически объединяющий воедино концепцию боевых искусств России, который имеет новое насыщение спортивной составляющей, выгодно отличающих этот вид спорта своей конкурентноспособностью, в котором может себя проявить спортсмен любого стиля: от дзюдо, самбо, вольной, тэквондо, бокса, каратэ и др. единоборств являясь универсальным бойцом по защите Отечества.

«УБ», это огромный теоретический, практический и духовно-нравственный опыт традиционного обучения Суворовской системы рукопашного боя, являющийся оптимизированной системой для реализации военно-спортивной прикладности, та необходимого для защиты Отечества.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Новизна программы по «Универсальному бою», являет собой универсальный принцип обучения.

Актуальность обуславливается за счет оптимизированных технологий обучения, формирующих эффективное развитие специальной способности занимающихся усваивать изучаемый программный материал.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в образовательном процессе применяются современные педагогические технологии группового и индивидуального обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии проектного обучения, дополнительные индивидуальные тренировки. У учащихся формируются жизненно важные навыки: ответственность, самостоятельность, стойкость характера, взаимопомощь.

Отличительные особенности в том, что в рассматриваемая программа, является: унифицированная особенность содержания; универсальный метод обучения техническим приёмам и действиям формирует оптимальность изучения приемов и их совершенствование, создаёт необходимые условия для обучающихся в определении профессиональной ориентации учётных специальностей для службы в Вооруженных Силах РФ.

Особая роль занятий состоит в духовно-нравственном воспитании детей и подростков, т.к. в основе контактных единоборств лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», **принципы** которой заключаются в следующем:

- исключить жестокость;
- проявить благородство;
- вершить справедливость;
- уважать старших;
- любить ближних;
- защищать слабых;
- дорожить истиной;
- помогать нуждающимся;
- не использовать свою силу и умения во зло;
- не бить лежачего;
- бой до первой крови;
- не отступать назад.

В программу включены:

- усиленная общефизическая и техническая подготовка;
- сдача нормативов по ГТО.

Адресатом данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются учащиеся в возрасте 7-18 лет. В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся, желающие заниматься универсальным боем и не имеющие противопоказаний для занятия спортом.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

*Уровень программы – ознакомительный.*

*Объем программы - 220 учебных часов.*

*Срок реализации программы.*

Программа рассчитана на 1 год обучения и рассчитана на возможность повторного прохождения данного курса.

220 часа в год, в неделю - 5 часов, для непрерывного обучения учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

*Формы обучения.*

Форма обучения – очная.

*Режим занятий.*

Занятия по программе проводятся:

2 раза по 2 часа и один раз 1 час в неделю.

Учебный час составляет 45 минут.

Численность в объединении 10 -30 человек.

*Особенности организации образовательного процесса.*

Программа курса рассчитана на одно годичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся внутренние микросоревнования с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажеров, тестов, тренинг – программ. Тренер-преподаватель воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности.

### **3. Цели базовой дополнительной общеобразовательной программы:**

#### **Цель обучения:**

является целенаправленное формирование гармонически развитой личности с занимаемой активной жизненной позицией умеющей правильно выявить военно-прикладные навыки и умения, позволяющие определить готовность приобретения необходимых двигательных навыков для вооруженной защиты Отечества.

#### ***Задачи:***

##### **Образовательные:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами программы;
- боевое искусство как средство индивидуального самосовершенствования.

##### **Личностные:**

- Способность развития у обучающихся внимания, памяти, морально-волевых качеств.

- Способность воспитания у занимающихся, уважения к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, на примере созданной универсальной системы русского рукопашного боя великим полководцем всех времён, князем А.В.Суворовым.

- Способствовать воспитанию культуры здорового образа жизни.

- Способствовать воспитанию чувства ответственности перед коллективом в котором занимаешься и лично перед своим тренером.

- Способность развития сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, личной организованности и самодисциплины, проявления уважения к старшим.

#### ***Метапредметные:***

- Способность к совершенствованию разностороннего физического развития и физической готовности детей, подростков и юношества.

- Способность формирования у обучающихся целеустремленности, терпеливости, настойчивости, самоотверженности, коллективизма и коммуникабельности.

- Способность развития потребности в регулярных занятиях Универсальному (Русскому) бою.

#### **Предметные:**

- Способность обучения традиционно сложившимся теоретическим основам Универсального (Русского) боя .

- Способствовать обучению технике безопасности при выполнении технических приемов и прикладных действий на полосе препятствий и в ринге.

- Способность освоения обучающимися комплекса технических приемов и действий по Универсальному (Русскому) бою.

- Способность формирования навыков ведения спортивных поединков на соревнованиях по Универсальному бою.

## **5. Содержание программы**

Учебный план обучения:

№ п/п	Раздел подготовки/Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>I</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
1	Нравственная подготовка	1		1	Опрос
2	Морально-волевая подготовка	1		1	Опрос
3	История возникновения и развития Универсального боя, основные принципы самозащиты	1		1	Опрос
4	Правила соревнований	3		3	Опрос
5	Гигиенические требования	1		1	Опрос



<b>II</b>	<b>Физическая</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	
1	Общая физическая подготовка, беговые упражнения	3	24	27	Специальные упражнения
2	Имитационные упражнения	2	7	9	Специальные упражнения
3	Специальные физическая подготовка	2	11	13	Специальные упражнения
4	Гимнастические упражнения. Силовая подготовка.	3	10	13	Контрольные нормативы
<b>III</b>	<b>Техническая</b>	<b>18</b>	<b>129</b>	<b>147</b>	
1	Техника стойки	1	1	2	Специальные упражнения
2	Техника передвижений	1	9	10	Специальные упражнения
3	Техника ударов руками на месте	1	7	8	Специальные упражнения
4	Техника ударов руками при передвижении	2	11	13	Специальные упражнения
5	Техника ударов ногами на месте	3	5	8	Специальные упражнения
6	Техника ударов ногами при передвижении	2	11	13	Специальные упражнения
7	Техника защитных действий от ударов руками	2	13	15	Специальные упражнения
8	Техника защитных действий от ударов ногами	1	9	10	Специальные упражнения
9	Контратакующие приемы и действия от ударов руками	1	15	16	Специальные упражнения
10	Контратакующие приемы и действия от ударов ногами	1	17	18	Специальные упражнения
11	Контратакующие приемы и действия в освобождении от захватов	1	18	19	Специальные упражнения
12	Технические приемы и действия в парах. Проведение болевых и удушающих приемов.	1	3	4	Спец. упражнения
13	Ведение поединков	1	3	3	Спец. Упражнения
14	Сдача нормативов, участие в сдаче экзаменов и в соревнованиях		4	4	Спец. упражнения
<b>IV</b>	<b>Работа с оружием (пистолет, винтовка, спортивный нож)</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	
1	Имитационная стрельба с оружия (пистолет; винтовка) по мишени. Метание спортивного ножа по мишени.	3	6	9	Специальные упражнения
2	Приемы рукопашного боя прикладными предметами, холодным и огнестрельным оружием.	3	3	6	Специальные упражнения

<b>V</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	в пределах до 10% от общего объема учебного плана		
	<b>Всего часов</b>	<b>160</b>	<b>211</b>	<b>216</b>

Содержание учебного плана

## **1. Теоретический раздел**

### **Тема 1.1. Нравственная подготовка:**

Уважительное отношение к другим занимающимся, тренеру, судьям и соперникам.

Принципы поведения спортсмена формируются использованием полученных навыков для защиты Отечества, целостности его границ и суверенитета, противодействия внутри страны от посягательств различного рода экстремистов, оказания помощи в упреждении преступлений. Отказ от негативного поведения, вредных привычек и зависимостей. Формировать активную жизненную позицию.

### **Тема 1.2. Морально-волевая подготовка (в процессе занятий):**

Настрой на учебное занятие, на успешное выступление в соревнованиях. Развития терпения и умения слушать, воспринимать, сосредотачиваться, поддерживать сознательную дисциплину.

Формировать у занимающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях по «Универсальному (русскому) бою». Проявлять волю в поддержании высокой спортивной формы, быть устойчивым к преодолению наступающего утомления и боязни соперников.

### **Тема 1.3. История возникновения и развития Универсального (Русского) боя:**

История зарождения Универсального (русского) боя. Формирование Отечественной системы Универсального (русского) боя в России и в мире. Современное состояние Универсального (Русского) боя в Российской Федерации.

**Тема 1.4. Правила соревнований:** Основные правила проведения соревнований по Универсальному (Русскому) бою. Весовые категории. Возрастные категории. Судейство соревнований. Начисление баллов. Определение победителей.

**Тема 1.5. Гигиенические требования:** Режим учёбы, трудовых операций в быту и отдыха. Режим питания и сна. Гигиенические процедуры. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Гигиена психологического состояния.

**II. Физическая подготовка.** Перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения: вращения, наклоны, упражнения на растягивание и концентрацию мышечных усилий. Сгибание и разгибание рук, повороты туловища, приседания, упражнения на релаксацию и восстановление дыхания.

Физические упражнения на верхний и нижний плечевой пояс: руки, ноги, шея, туловище. Подвижные игры на развитие основных физических качеств.

**Тема 2.2. Имитационные упражнения:** Выполнение физических упражнений, имитирующие удары руками и ногами. Имитация уклонов с выполнением контратакующих приемов и действий. Имитация технических действий в «Бое с тенью».

### **Тема 2.3 Специальная физическая подготовка**

Выполнение физических упражнений на развитие специальных двигательных умений и навыков, упражнения на специальную выносливость и силу. Упражнения в парах на развитие ловкости и быстроты, сложно-координационных движений и действий.

**Тема 2.4 Гимнастические упражнения:** стойки, перемещения, повороты, кувырки вперед и назад с выполнением самостраховки, упражнения на перекладине (подтягивание, «подъем разгибом», «выход силой» на перекладине, упражнения на брусьях (махи, перемещения, соскоки).

## **III. Техническая подготовка**

**Тема 3.1. Техника универсальной стойки:** выполнение подводящих упражнений к формированию универсальной стойки.

**Тема 3.2. Техника передвижений:** подводящие упражнения при передвижении: в полубоковой стойке, при выполнении ударов руками и ногами; при проведении бросков и захватов, передвижение в спарринге, а также при «бое с тенью».

**Тема 3.3. Техника ударов руками на месте:** подводящие упражнения выполняемые при выполнении прямых ударов, ударов руками «кроссов», боковых ударов «свинги», ударов снизу вверх «апперкоты», удары сверху вниз «рубящие».

Отработка техники ударов кулаком по «мешкам», «грушам», «лапам», «подушкам», отработка ударов на месте с партнером и без, техника ударов в голову и корпус.

**Тема 3.4. Техника ударов руками в передвижении:** Техника ударов кулаком: прямые удары руками (кроссы), боковые удары (свинги), удары снизу вверх (апперкоты), удары сверху вниз (рубящие). Отработка ударов ведётся по «мешкам», «грушам», «лапам», «подушкам». Техника ударов руками в движении с партнером в голову и корпус. Отработка ударов руками при «бое с тенью».

**Тема 3.5. Техника ударов ногами на месте:** Подводящие упражнения при отработке ударов ногами на месте с партнером:

-прямые удары ногами (вперед), боковые удары ногами, боковые обратные круговые удары ногами, удары ногами снизу вверх, техника ударов пяткой, основанием и ребром стопы, удары коленом. Отработка ударов

ногами по «мешкам», «лапам», с партнёром ударами в голову, корпус и по ногам.

**Тема 3.6. Техника ударов ногами в передвижении:**

шаг с подшагом при выполнении: прямых ударов ногами (вперед), боковые удары ногами, удары ногами в прыжке, боковые обратные круговые удары ногами. Техника ударов в движении шаг с подшагом в голову, корпус, по ногам (пяткой, основанием, ребром стопы, коленом). Отработка ударов ногами в движении по «мешкам», «лапам». Отработка ударов ногами с партнером в движении и при «бое с тенью».

**Тема 3.7. Техника защитных действий от ударов руками:** выполняется уклоном от прямых ударов рукой в левую и правую сторону с линии атаки шаг с подшагом, выполняя поступательное возвратно-вращательное движение (ПВВД) туловищем.

Защитные действия от боковых ударов (левой и правой) рукой выполняются нырком, приседом, а также уступающим движением блока рукой в шаге с подшагом.

**Тема 3.8. Техника защитных действий от ударов ногами (14 час.):** выполняется от прямых ударов ногами (левой; правой) блокирующим ПВВД впереди-стоящей рукой с сопровождением удара соперника по касательному направлению к впереди-стоящей ноги защищающегося.

Защитные действия от боковых ударов ногами выполняются двумя способами: 1-й. - подставкой колена впереди стоящей ноги.

2-й: - подниманием впереди-стоящей ноги согнутой в колене с одновременным блокирующим движением впереди-стоящей руки.

**Тема 3.9 Контратакующие приёмы и действия от ударов руками:** после выполнения защитных действий уклоном, выполняется серия ударов с последующим проведением броска (сваливания) противника и затем проведения удушающего или болевого приёма.

**Тема 3.10. Контратакующие приемы и действия от ударов ногами:** выполняются после защитного действия, с шагом вперед впереди-стоящей рукой блокируются руки противника и на подшаге производится сзади-стоящей рукой нанесение ответного удара с последующим проведением броска и болевого приема.

**Тема 3.11. Проведение контратакующих приёмов и действий в освобождении от захватов:** за кимоно в области запястья; в области «локтевого сгиба»; в области плеча; при захвате двумя руками за отворот кимоно; за туловище с руками; за туловище без рук; при захвате за ноги, - выполняется уходом с линии атаки и последующим проведением броска.

**Тема 3.12. Технические приемы и действия в парах. Проведение болевых и удушающих приемов:** Отработка в обусловленной форме атакующих действий руками и ногами по направленности их нанесения: прямые, боковые, снизу (в голову, корпус, бедро, голень). Отработка освобождений от захватов. Отработка бросков и удержаний. Отработка ударов руками и ногами. Отработка атакующих, защитных и

контратакующих приемов и действий. Отработка болевых и удушающих приемов.

**Тема 3.13. Упражнения в ведении поединков:** отработка в парах в полу-обусловленной форме применение ударов, защитных и контратакующих приемов и действий, освобождений от захватов, бросков, удержаний, а также выполнение болевых и удушающих приемов.

**Тема 3.14. Сдача нормативов, участие в экзаменах и соревнованиях:** Выполнение нормативов комплекса ГТО, с оценкой развития физических качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости, скоростно-силовых, сложно-координационных, тактико-технических качеств обучаемых, выполнение специализированных нормативов, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

#### **IV. Работа с оружием. Метание спортивного ножа.**

**Тема 4.1. Имитационная стрельба с оружия (пистолет, винтовка).**  
**Техника метания спортивного ножа:** Стрельба выполняется: с помощью отягощений в стойке, из изготовления для стрельбы в мишень на заданную дистанцию с двух положений (стоя; лежа).

Метание ножа производится из и.п. «изготовки для метания» по мишени с дистанции 3метра.

**Тема 4.2. Техника выполнения приемов рукопашного боя с оружием:** выполняется в парах, подручными средствами и макетами оружия: ножа, малой пехотной лопатой, пистолетом, автоматом уходом с линии атаки, применяя впереди-стоящей рукой защитное ПВВД (поступательно возвратно-вращательное движение «карачун»), с последующим проведением контратакующих приемов и действий.

#### **5. Планируемые результаты обучения**

##### **Предметные результаты:**

- значение боевого искусства в системе культурного и физического воспитания подрастающего поколения,
- профессиональная ориентация обучающегося.

##### **Личностные результаты:**

- Развитие у обучающихся внимания, памяти, морально-волевых качеств.
- Воспитать уважение к Отечеству, к Вооруженным Силам России и их истории, к российским системам единоборств на примере «Универсального (Русского) боя.
- Воспитание культуры здорового образа жизни.
- Воспитание чувства ответственности перед коллективом тренеров и учащихся объединения.
- Развитие сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

##### **Метапредметные результаты:**

- Совершенствовать разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность детей, подростков и юношества.
- Сформировать у учащихся целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникабельность.
- Развивать потребность в регулярных занятиях «Универсальным (Русским) боем».

В процессе освоения программы учащиеся должны знать:

- технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на борцовском ковре;
- историю возникновения «Универсального (Русского) боя», а также правила поведения на полосе препятствий и на ринге после прохождения дистанции по полосе препятствий;
- правила личной гигиены; требования к экипировке бойца-форме одежды на учебных занятиях и при выступлении на соревнованиях;
- простейшие элементы к ведению боя и базовые элементы техники в данном виде спорта.

### 6. Календарный учебный график

Начало учебного года 01 сентября

Окончание учебного года 31 августа

Количество учебных недель в учебном году – 44

Место проведения: спортзал

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения УТЗ	Форма проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	18			
		Технико-тактическая подготовка	3			
2	октябрь	Теория	1		Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	18			
		Технико-тактическая подготовка	3			
3	ноябрь	Теория			Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	18			
		Технико-тактическая подготовка	4			
4	декабрь	Теория	1		Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	18			
		Технико-тактическая подготовка	2			
5	январь	Теория	1		Групповая и индивидуальная	Беседа, демонстрация

		Общая и специальная физическая подготовка	13		я работа, практикум	я упражнений
		Технико-тактическая подготовка	2			
6	февраль	Теория	1		Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	18			
		Технико-тактическая подготовка	2			
7	март	Теория	1		Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	18			
		Технико-тактическая подготовка	3			
8	апрель	Теория			Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	18			
		Технико-тактическая подготовка	4			
9	май	Теория			Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	13			
		Технико-тактическая подготовка	2			
10	июнь	Теория	1		Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	18			
		Технико-тактическая подготовка	2			
11	июль	Теория	1		Групповая и индивидуальная работа, практикум	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	13			
		Технико-тактическая подготовка	2			
Общий годовой объем			220			

## 7. Условия реализации программы

На занятиях необходимо иметь спортивный костюм.

**Оборудование и инвентарь** необходимые для реализации программы:

*Места занятий.*

Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14–16 человек. Высота зала 4–5 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на татами.

Последние данные об эксплуатации спортивного оборудования свидетельствуют о том, что для соблюдения срока амортизации татами (ковра) его необходимо размещать на помосте, обеспечивающем вентиляцию воздуха под матами.

Окна должны быть широкими и оборудованы защитными сетками.

Для искусственного освещения следует применять светильники отраженного или рассеянного света, располагать их вверху и оборудовать защитными сетками.

В зале обязательно должны быть:

– приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;

– кладовки для хранения инвентаря;

– подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног), комнаты для преподавателя, и др.;

– аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволочные, ножницы.

На всех медикаментах должны быть этикетки, сроки годности и указания к их применению.

## 8. Формы аттестации

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	132	5	220

Для отслеживания результатов обучения по программе используются: диагностические срезы знаний, умений и навыков (входная диагностика, текущий контроль и итоговый контроль); диагностический срез результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе на начало, середину и конец года.

Успехи учащихся фиксируются грамотами и дипломами на фестивалях и соревнованиях. К формам аттестации также относятся показательные выступления, а также открытые занятия для родителей (один раз в год).

Эффективность учебно-воспитательной работы определяется не только через результаты освоения учащимися программных задач. Не меньшее значение имеют клубные формы работы: тематические праздники к определенным датам, коллективные творческие дела вместе с родителями; поездки с объединением «Защитники Отечества», участие городских,



краевых, всероссийских соревнованиях, конкурсах; встречи с интересными людьми, экскурсии и поездки на учебно-тренировочные сборы.

Работа с родителями занимает большое место при реализации программы. Для того, чтобы дети могли успешно заниматься, быть полноценными участниками жизни коллектива, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей.

Поэтому задача педагога вовлечь родителей в жизнь объединения.

Родители приводят детей на соревнования, совместно с объединением выезжают на различные соревнования за пределы города. Для родителей проводятся собрания, индивидуальные встречи, беседы, открытые занятия на которых они наглядно могут проследить за успехами своего ребенка.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- конкурсы;
- соревнования;
- фестивали;
- кубки;
- открытые занятия;
- портфолио педагога и объединения.

**Способы проверки:**

1. Промежуточное тестирование в течение учебного года.
2. Педагогические наблюдения.
3. Анкетирование
4. Контрольные нормативы.
5. Беседы с родителями об изменениях в действиях обучающегося по физическому саморазвитию.
6. Результаты участия обучающихся в соревнованиях.

**Особенности осуществления обучения по виду спорта универсальный бой**

Особенности осуществления обучения по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта универсальный бой определяются в зависимости от особенностей правил (регламента) спортивных соревнований и учитываются в Программе при:

- составлении планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недель.

Основными формами осуществления обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Лицам, окончившим обучение по общеразвивающей программе, предоставляется возможность после сдачи нормативов перейти на предпрофессиональную программу, не выполнившим предъявляемые Программой нормативы или не желанием их сдавать, учащемуся предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе.

С учетом специфики спортивных дисциплин вида спорта универсальный бой определяются следующие особенности обучения:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения соревнований обучение по спортивным дисциплинам вида спорта универсальный бой осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся.

Перевод учащихся оформляется приказом директора школы.

### **9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации учащихся и для зачисления в группу начальной подготовки.**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 30 м	не более 5,0 с	не более 6,0 с
Челночный бег 3x10 м	не более 9,6 с	не более 9,9 с
Бег на 1000 м	не более 6.10 мин, с	не более 6.30 мин, с
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 2 раз	
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см		не менее 9 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раз	не менее 5 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	не менее 2 см	не менее 3 см
Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 120 см
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 6 раз	не менее 5 раз

Подъем туловища лежа на спине за 20 с	не менее 8 раз	не менее 6 раз
---------------------------------------	----------------	----------------

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МБОУ ДО СШ№8, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края, муниципального образования город Краснодар

## **10. Методические рекомендации по реализации программы**

### **Организационно-методическое обеспечение программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, организацию и проведение педагогического и методико-биологического контроля, содержит практические и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

### **Процесс обучения спортивной технике делится на: разучивание, закрепление и совершенствование.**

Рациональность обучения технике физических упражнений будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств. **На всех этапах обучения технике выполнения физических упражнений тренер должен:**

1. Выявлять ошибки, неточности, допускаемые занимающимися;
2. Находить причины, вызвавшие их;
3. Определять средства и методы устранения этих причин с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

На всех этапах обучения, необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении.

Сначала следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

Воспитательная работа. Воспитание-это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала занимающегося, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных

условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

**Воспитательная работа осуществляется,** как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия занимающихся в массовых мероприятиях Центра. В течении всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Программа «Универсальный (Русский) бой» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими обучающемуся в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

#### **Деятельность педагога по реализации задач профориентации:**

- оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, учащихся и их родителей по проблеме самоопределения;
- проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности учащихся к профильному и профессиональному самоопределению;
- способствуют развитию познавательного интереса, творческой направленности личности обучающихся, используя разнообразные методы и средства: деловые игры, круглые столы;
- обеспечивают профориентационную направленность занятий, формируют у обучающихся общетрудовые, профессионально важные навыки;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;
- адаптируют общественные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.

После освоения программы «Универсальный (Русский) бой», полученные знания, умения и навыки позволяют обучающимся сделать выбор в пользу выбора профессии, связанной с физкультурой и спортом –тренер, учитель физической культуры, инструктор по спорту.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

##### **1. Подготовительная часть**

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата обучающегося;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;

- активация внимания и создания благоприятного психологического климата;

## **2. Основная содержательная часть:**

- формирование двигательных навыков;
- отработка базовой техники;
- отработка технических приемов;
- развитие физических качеств.

## **3. Заключительная часть:**

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

## **Занятия строятся по разработанным курсам:**

- теоретические;
- практические;
- совместно с родителями.

**Теоретические занятия проводятся** в форме бесед, конкурсов, викторин, тематических занятий, встреч с известными спортсменами и специалистами, включающих в себя сведения о строении и функциях организма, физических упражнений на развитие человека, о вреде для организма негативных привычек, о здоровом образе жизни, выживании в экстремальных условиях и ситуациях, встречающихся в повседневной жизни, о развитии «Универсального (Русского) боя в России и в мире.

**Практические занятия предполагают** закрепление полученных знаний, умений по технике «Универсального (Русского) боя:

- отработка технических действий в прохождении отдельных препятствий полосы;
- отработка приемов «Универсального боя» индивидуально и в группах;
- посещения соревнований по «Универсальному бою»;
- участие в показательных выступлениях по «Универсальному (Русскому) бою»;
- совместные занятия с учащимися различных объединений данного направления.

## **Совместные занятия с родителями предлагают:**

- подготовку и проведение показательных выступлений, спортивных праздников, турниров, соревнований;
- участие в открытых, итоговых занятиях, аттестациях;
- участие в экскурсиях, походах выходного дня;
- участие в проводимых встречах с известными спортсменами, специалистами.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является

комплексное занятие, включающее в себя элементы специальной подготовки, игр и самообороны.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов производится в конце основной основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после двигательных нагрузок.

Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать нагрузку.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторения и систематичности. Гибкость данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых воздействий с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	20
3.	Канат для лазанья	штук	3
4.	Лапы боксерские	пар	4
5.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
6.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	10
7.	Маты гимнастические	штук	8
8.	Мешок боксерский	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
10.	Напольное покрытие татами	комплект	1
11.	Подушка настенная боксерская	штук	2
12.	Секундомер электронный	штук	4
13.	Скакалка	штук	16
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	10
16.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
17.	Элементы полосы препятствий	штук	5

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жуков А.Г. Боевое самбо для всех / А.Г. Жуков В.А., В.А. Тихонов, О.А. Шмелев,- : МКП» Ассоциации-Олимп», 1992.-97с.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка в спорте.- Изд. 5-е Ростов н/Д: Феникс; 2006. 352 с.
3. Безбородов Н.М. Бокс. Техника и тактика (Практическое пособие),- Казань. Спорт-Принт, 2005. 352 с.
4. Русский бой.- Учебная программа / Авторы составители: Ашкинази С.М., Новиков С.П. и др./-М.: 2006. 69с.
5. Путин В.В. и др. Дзюдо. История, теория, практика.-Архангельск: Издательский дом СК, 2000. 154 с.
6. Кадочников А.А.Русский рукопашный бой. Научные основы,- М.:2002. 256с.
7. Данилов Ю.В., Алфимцев В.Н., Косов Р.Н. Универсальный бой.
8. Калуга. Изд. ООО» Полиграф-Информ». 2012.-192 с., ил.
9. Лукашев М.Н. И были схватки боевые...Москва. Изд. ФК и С. 1990.
10. Волосников А.В., Трофимов Н.Г.. Учебно-методическое пособие по специальной физической подготовке.- Краснодар. 2000
11. Борщёв И.Л., Диссертация: «Содержание и методика подготовки по рукопашному бою военнослужащих противодиверсионных формирований Ракетных войск Стратегических сил сдерживания», ВДКИФК., Санкт-Петербург, 1992г.

## Список Интернет-ресурсов

- <https://universalrussianfight.ru>
- <https://universalrussianfight.ru/foto-i-video/odin-na-odin-s-vragom-voenno-uchebnyy-film>
- <https://universalrussianfight.ru/svyatoye-tainstvo-russkogo-oruzhiya-v-voinskom-iskusstve-avsuvorova>
- <https://universalrussianfight.ru/otkrytyy-sekret-soldata-generalissimusa-avsuvorova-v-nashi-dni>
- <https://universalrussianfight.ru/duhovno-geneticheskiy-kod-rossii-izbrannyu-knyazem-vladimirom-v-suvorovskoy-sisteme-voinskogo>
- <https://universalrussianfight.ru/simvol-presvyatoy-troicy-otkrytyy-sekret-suvorovskoy-sistemy-obucheniya-i-duhovnogo-vospitaniya>
- <https://universalrussianfight.ru/istoriya/edinaya-nacionalnaya-ideya-rossii>
- <https://universalrussianfight.ru/sistema-kadochnikova/nepobedimyy-suvorovskiy-karachun-v-sisteme-kadochnikova-aa>