

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»
(МБУ ДО «СШ «Старт»)**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ Подписано цифровой
БЮДЖЕТНОЕ подписью:
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
О ОБРАЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОБРАЗОВАНИЯ
ШКОЛА "СТАРТ" "СТАРТ"
Дата: 2025.09.01 09:51:49
+05'00'

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол № 8 от 10.09.2025

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Старт»
№ 59/1 от 01.09.2025

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
«Универсальный бой»**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет.
Срок реализации: 2 года.**

г. Нижний Тагил, 2025 год

	ОГЛАВЛЕНИЕ	
1	Пояснительная записка	3
2	Формы и режим обучения по программе	6
3	Ожидаемые результаты освоения программы	7
4	Формы контроля и подведения итогов обучения	8
5	Календарный план-график обучения	8
6	Годовой учебный план	8
7	Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий	9
8	Материально-техническое обеспечение Программы	21
9	Кадровые условия реализации Программы	21
10	Перечень информационного обеспечения	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «универсальный бой» МБУ ДО СШ «Старт» (далее - Программа) направлена на формирование базовых навыков по виду спорта «универсальный бой», выявление одаренных детей, способных пройти индивидуальный отбор для зачисления на этапы подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой» МБУ ДО «СШ «Старт».

Программа разработана и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми источниками:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Законом Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1048 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.

Методическими рекомендациями «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от

28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы: обусловлена возрастающим количеством детей, желающих заниматься спортивными единоборствами.

Единоборства являются одной из составляющих физической культуры. Их социальная значимость неоспорима, потому как за многие тысячелетия своего развития и существования они стали не только методом самозащиты, но и способом духовного и физического самосовершенствования людей. В современном обществе роль единоборств как средства физического и внутреннего совершенствования сложно переоценить. В условиях недостаточной двигательной активности ребенка, нехватки коммуникации со сверстниками, универсальный бой является актуальным средством физического и нравственного развития ребенка, дает возможность коммуникации со сверстниками, стимулирует к проявлению активности и лидерских качеств.

Отличительная особенность данной программы в том, что она ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях, так как включает технику и реализацию приемов, применяемых в универсальном бое. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Педагогическая целесообразность Программы.

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учетом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития обучающихся. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по универсальному бою.

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности по средствам занятий универсальным боем.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить с основами и традициями универсального боя;
- обучить основным техническим приемам универсального боя;
- обучить приемам самообороны на основе универсального боя;
- ознакомить с правилами соревнований по универсальному бою;

Развивающие:

- развивать координационные способности;
- развивать специальные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- формировать и совершенствовать навыки самообороны;
- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать физическую и психическую выносливость;
- сформировать навыки самоконтроля.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;
- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий универсальным боем;
- соблюдение требований и правил безопасности во время занятий универсальным боем;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение.
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Новизна Программы в том, что она ориентирована на достаточно большое количество детей, желающих заниматься видом спорта «универсальный бой», предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться спортивным ориентированием с «нуля» всем желающим детям в возрасте от 7 до 17 лет.

Отличительной особенностью Программы физкультурно-спортивной направленности представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Занятия универсальным боем позволяют ребенку ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях.

Универсальный бой (Русский бой) (англ. Unifight) — комплексный вид спорта, включающий в себя:

- преодоление полосы препятствий;
- метание ножей;
- стрельбу;
- рукопашный бой.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет (мальчики и девочки, юноши и девушки) без предъявления к уровню физического развития, желающих заниматься универсальным боем и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным

видом спорта. Такие условия реализации Программы позволяет проводить работу по вовлечению большого количества разновозрастных детей в систематические занятия по универсальному бою.

2. Форма и режим обучения

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Группа может быть сформирована из мальчиков (юношей) и девочек (девушек).

В группу могут быть приняты как впервые приступающие к занятиям универсальным боем дети, так и обучающиеся, ранее проходившие начальную подготовку по физкультурно-спортивным программам.

Режим занятий

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю*	Количество часов в неделю	Количество человек в группе	*Примечание
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	10-15 человек	Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, но количество часов в неделю не должно быть менее 6

Основные формы проведения занятий:

групповые занятия, контрольные игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов (промежуточная аттестация), воспитательно-профилактические, спортивные мероприятия (веселые старты, эстафеты), оздоровительные мероприятия по календарному плану и др.

Формы учебной работы на занятии: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы учебно-тренировочного занятия:

общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение);

наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

практические:

метод строго регламентированного упражнения;

метод, направленный на освоение спортивной техники; метод, направленный на воспитание физических качеств; игровой метод;

соревновательный метод.

Средства учебно-тренировочного занятия: физические упражнения (обще-подготовительные, специально-подготовительные упражнения, соревновательные (старты)).

Формы обучения (организации занятий) особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Срок реализации Программы: 2 года.

К концу обучения по Программе «универсальный бой» обучающиеся должны овладеть: основными знаниями на уровне практического применения; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической подготовки.

3. Ожидаемые результаты освоения программы

За время обучения по общеразвивающей программе «Универсальный бой» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепится опорно-двигательный аппарат. В результате учебно-тренировочной деятельности у обучающихся произойдет развитие таких физических качеств как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. А также занятия окажут положительное влияние на развитие когнитивных качеств, совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, память, воображение и скорость мышления.

В результате занятий обучающиеся овладеют техникой и тактикой универсального боя (без метания ножей), приобретут соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

В результате освоения программы «Универсальный бой» обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития универсального боя как вида спорта;
- технику безопасности при занятиях универсальным боем;
- одежда и обувь спортсменов;
- правила соревнований по универсальному бою;
- режим питания спортсмена;
- основные комбинации приемов и бросков;
- историю возникновения и развития города Нижний Тагил;
- значение физической подготовки;
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости
- координации, ловкости, гибкости и быстроты;
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье;
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости.

В результате освоения программы «Универсальный бой» обучающиеся будут уметь:

- сочетать и комбинировать технические действия;
- работать с партнером, выполнять основные удары и броски с достаточной скоростью;
- психологически настраиваться на соревнования;
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

В результате освоения программы «Универсальный бой» обучающиеся будут иметь навыки:

- участия в тренировочных поединках;
- выполнения простейших акробатических элементов;
- работы с основными снарядами (лапы, подушки, защитное снаряжение);
- выполнения основных технических элементов ударной и бросковой техники;
- работы с партнером.

4. Формы контроля и подведения итогов обучения

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением в виде:

- текущего контроля в течении учебного года (зачет, семинар по теоретической подготовке, контрольные старты);
- проведение промежуточной аттестации в конце каждого учебного года;
- проведение итоговой аттестации – в конце 2 (итогового) года обучения по программе.

5. Календарный план – график обучения

Срок обучения по Программе: 2 года.

Количество учебных недель: 44.

Объем нагрузки за 1 учебный год: 264 часа.

Даты начала и окончания учебных периодов:

начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года - 31 августа.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций:

- срок проведения **промежуточной** аттестации: май-июнь (в конце каждого учебного года);
- срок проведения **итоговой** аттестации: май-июнь (по завершении срока реализации программы)

6. Годовой учебный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов за год*	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	77	7	70	Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация
2	Специальная физическая подготовка	60	10	50	
3	Участие в спортивных мероприятиях (стартах, эстафетах и д.р.)	7	1	6	
4	Технико-тактическая подготовка	84	10	74	
5	Теоретическая подготовка	28	24	4	
	Психологическая подготовка	5	3	2	

6					
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1	2	
	ИТОГО	264	56	208	

**Программа предусматривает одинаковое содержание и количество часов по всем годам обучения по Программе*

7. Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий

Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с обучающимися. Краткое пояснение целей и задач программы на текущий учебный год. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий универсальным боем. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий универсальным боем.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий, необходимым инвентарем и оборудованием. Краткие сведения о правилах поведения на открытой местности и в спортивном зале. Правила личной гигиены, спортивная форма для занятий универсальным боем. Медицинский допуск к занятиям. Тестирование по общей физической и специальной подготовке.

Универсальный бой – скоростно-силовой вид спорта, следовательно, юным спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

7.1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Общая физическая подготовка включает в себя обще-подготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта. Подбор упражнений, основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий. Понятия темп, интервал, амплитуда, подходы, серии, повторения, сеты, круги. Значение общей физической подготовки в гармоничном развитии организма человека. Подводящие и подготовительные упражнения общей физической подготовки необходимые для освоения основных двигательных действий в универсальном бое. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Практическая часть:

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м.) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с

изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; прыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15-ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с баскетбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник

подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

7.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Характеристика специальных средств подготовки универсального боя. Формы и методы формирования физических качеств необходимых ориентировщику. Использование специальных упражнений во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Классификация специальных физических упражнений, развивающих многофункциональные качества бойца. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

К специальной физической подготовке относятся упражнения, включающие элементы соревновательных упражнений или близких им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Основная задача такой подготовки заключается в обеспечении более избирательного воздействия на различные системы организма обучающихся.

Практическая часть:

В зависимости от преимущественной направленности специальных упражнений они подразделяются на:

- координационные (подводящие), направленные на совершенствование координации движений при освоении форм различных движений (упражнения в самостраховке при падениях, страховка и оказание помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения с партнером, манекеном, имитационные; упражнения на тренажерах и идеомоторные упражнения);

- кондиционные (развивающие) упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование физических и специфических качеств спортсмена (собственно- силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости и т.д.

- сопряженные упражнения, направленные на решение одновременно двух задач: а) совершенствование технико-тактического мастерства; б) повышение функциональных возможностей организма (упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных технико-тактических действий; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения).

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в

подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к Русскому бою, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для рукопашного боя, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в Русском бою.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдают ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивному единоборству. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и соревновательном поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее

рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов.

Комплектовать спарринг - партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки бойцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его

каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих бойцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Игры в теснение

Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание

кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

7.3. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях - в соответствии с планом проведения мероприятий.

7.4. Техничко-тактическая подготовка

Теоретическая часть:

Основные положения, используемые в универсальном бою. Методика выполнения базовых технических элементов универсального боя. Освоение элементов техники и тактики

Практическая часть:

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая стойка.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Элементы маневрирования.

В боевой стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, подшагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад.

Маневрирования в различных стойках: знакомство со способами передвижений и действий в боевой стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой обусловленного места, части тела соперника, пользуясь какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног - из различных стоек оставление одной, двух ног.

Техническая подготовка

1. Удары руками:

Прямой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; боковой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; удар передней и дальней рукой снизу; удары в движении (на шаг левой удар правой и т.д.), обманные движения, удары после обманных движений и т.п..

Защита от ударов руками:

Защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад,

отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух предплечий.

Защита от бокового удара: нырок, подставка плечом, отбивы с захватом руки, уклон назад с разрывом дистанции.

Удары ногами:

Прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад.

Защита от ударов ногами:

Защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук.

Защита от кругового удара: разрыв дистанции отскоком, шагом; блок одной и двумя руками; сближение с блоком и захватом ноги, блок голенью (от удара в бедро).

Техника борьбы в стойке:

Захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п.

Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.

Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.

Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

Технические действия в партере:

Перевороты противника на спину из положения на четвереньках: захватом дальней руки двумя руками, скручиванием захватом из-под руки, захватом дальней руки и ноги снаружи (изнутри), захватом шеи из-под плеча и за ногу, нырком под ближнюю руку, захватом ближней ноги вставая.

Положение сбоку: удержание сбоку; рычаг локтя с помощью рук, с помощью ноги; узел локтя ногой; переход в положение сидя верхом; уход от удержания мостом, отжиманием головы, переверотом, вращением, защита от болевых приемов.

Комбинированная техника:

Техника передвижений, совмещение передвижений и ударной техники, переход от ударной техники к бросковой, совмещение ударов ногами и руками, бой с тенью.

2. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Игры в захвате: выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение, перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту, выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот и т.п.

Выполнение изучаемых технических действий: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток:

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
 - способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
 - способности перехода от ударов к борьбе и наоборот;
 - способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
 - способности к эффективному ведению поединка с бойцом, действующим на контратаках, ушедшим в глухую защиту;
 - способности атаковать на первых минутах схватки;
 - способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления;
 - способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;
- б) учебные поединки:
- попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
 - поединки со сменой партнеров;
 - поединки с заданием провести конкретный прием (другие не засчитываются); провести прием или комбинацию за заданное время;
 - поединки с применением только ударной техники (руками, ногами, руками и ногами);
 - борьба в стойке, борьба в партере, борьба в стойке и партере;

3. Поединок на ринге

В поединке на ринге разрешается проводить удары, броски, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

7.5. Теоретическая подготовка

Значения физической культуры для здоровья. История возникновения и развития универсального боя в России, основоположники этого вида единоборства. Взаимосвязь с единоборствами других стран. Оборудование, инвентарь, спортивная экипировка. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, правила личной гигиены. Основы техники самбо и методики обучения бойцов. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Правила соревнований по универсальному бою. Достижения юных бойцов на международной арене.

Понятие баланса. Влияние универсального боя на мировоззрение человека. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы универсального боя.

7.6. Психологическая подготовка

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий спортивным ориентированием важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности.

Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма.

Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны.

Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике.

Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав Учреждения в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье занимающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организм и препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

Важно: тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на этапе становления обучающегося следует сформировать правильную установку на поведение внутри коллектива (т.е. социализировать ребенка).

Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

7.9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Начиная с 1 года обучения занимающиеся обязаны проходить тестирование (промежуточную аттестацию) в конце каждого учебного года для определения динамики показателя уровня подготовленности и его оценки.

Тренер-преподаватель на основании результатов сдачи **нормативов общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся по программе** (таблица 1) дает оценку уровня освоения программы.

Итоговая аттестация обучающихся предусмотрена в конце 2 года обучения по нормативам, указанным в Таблице 1.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера-преподавателя прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся 1 и 2 года обучения:

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,0	6,0	4,8	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
1.3.		см	не менее		не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Подъем туловища, лежа на спине, за 20 с	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
			6	5	8	7

8. Материально-техническое обеспечение Программы

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

1. Борцовский ковер
2. Защитное оборудование:
 - 2.1. Шлем
 - 2.2. Перчатки
 - 2.3. Полуфуты
 - 2.4. Рок на пах
 - 2.5. Жилет
3. Кимоно
4. Боксерские груши
5. Скакалки
6. Теннисные мячи
7. Резиновый бинт

9. Кадровые условия реализации Программы:

Реализация Программы осуществляется педагогами, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации) не реже чем один раз в три года (согласно плану повышения квалификации и профессиональной переподготовки).

10. Перечень информационного обеспечения

Нормативные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;
4. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";
5. Приказ Министерства спорта РФ от 04 марта 2024 г. N 246 "Об утверждении правил вида спорта "универсальный бой"
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.
11. Методические рекомендации «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г.
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
14. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
15. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

16. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем»

Учебные пособия

17. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – 79 с.

18. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007. – 82 с.

19. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. – Киев.: Русь, 2002.

20. - 62 с.

21. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Просвещение,

22. 1999. – 96 с.

23. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кик-боксинг. - Ростов-на-Дону.: ОООТБ, 2002. – 112 с.

24. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка Юношей. – М.: Просвещение, 2001. – 124 с.

25. Ленц А.Н. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 1964. – 215 с.

26. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Фаир-пресс, 1999. 226 с.

27. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003 г.

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»:

28. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <https://minsport.gov.ru/>

29. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>

30. Сайт Общероссийской общественной организация "Спортивная федерация "Универсальный бой»: <https://unifight.ru/>

31. Сайт РАА «Русада»: <https://rusada.ru/>