

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №233 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
протокол от 30 августа 2022года  
№1

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора ГБОУ  
средней школы № 233  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Н.С.Попова  
приказ № 10/6 от 1.09.2022 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок освоения: 4 ГОДА

Разработчик:  
Субханкулова Светлана Петровна  
Педагог дополнительного образования детей

За основу данной программы взята Программа «Универсальный бой (UNIFIGHT) для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ)» (приказ Росспорта № 141 от 12.04.2005 года), составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, утвержденного приказом Госкомспорта РФ и Минздравом РФ № 390 от 28.06.2012 года.

Для выполнения учебной программы учащиеся распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- этап начальной подготовки 1-2 годов обучения (10-11 лет);
- тренировочный этапы 1-4 годов обучения (12-18 лет).

Учебная программа рассчитана на 6 лет. Многолетняя программа предназначается для учащихся 10-18 летнего возраста.

Итоги реализации программы проверяются на основе результатов соревнований, прикидок, зачётов, контрольных испытаний и др.

**На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

**На тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела Программы.

Выполнение задач, стоящих перед группами универсального боя спортивной школы, предусматривает систематическое проведение теоретических, практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр видеозанятий, кинограмм, прохождение инструкторской и судейской практики.

**Наполняемость учебных групп  
и режим учебно-тренировочной работы**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физич. и спорт. подготовке на начало уч.года
Этап начальной подготовки				
1-й	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й	8	12	6	
Тренировочные этапы				
1-й	10	12	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й	12	12	6	

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**1.1 Теоретическая подготовка (для всех групп)**

Примерный план по теоретической подготовке представлен в табл.1. В содержании учебного материала выделено 11 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по универсальному бою.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовки. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводятся примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

#### **Примерный план по теоретической подготовке**

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки				
		1-й	2-й	3-й	4-й
	<i>Теоретические занятия</i>	10	17	26	31
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	3	3
2.	Спортивные единоборства в РФ	2	2	3	3
3.	Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	2	2		
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим бойца	2	2		
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем	2	2	3	3
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж		2	3	3
7.	Основы техники и тактики рукопашного боя		2	3	3
8.	Основы методики обучения и тренировки бойца		2	3	3
9.	Моральная и психологическая подготовка бойца. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов борьбы.		1	3	5
10.	Физическая подготовка бойца			3	3
11.	Правила соревнований по рукопашному бою. Планирование, организация и проведение соревнований.			2	5

#### **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в РФ**

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организации занятий по физической культуре и спорту.

#### **ТЕМА 2. Спортивные единоборства в РФ**

Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение их в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

### **ТЕМА 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### **ТЕМА 4. Гигиена, закаливание, питание и режим бойца**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена бойца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного бойца.

### **ТЕМА 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях универсальным боем**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в универсальном бою. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по универсальному бою и другим видам спортивных единоборств.

### **ТЕМА 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.

### **ТЕМА 7. Основы техники и тактики универсального боя**

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивных единоборствах. Элементы техники универсального боя: основные положения бойца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приёмы.

### **ТЕМА 8. Моральная и психологическая подготовка бойца**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

### **ТЕМА 9. Физическая подготовка бойца**

Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке бойца.

### **ТЕМА 10. Правила соревнований по универсальному бою, планирование, организация и проведение соревнований**

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-единоборств. Весовые категории для спортсменов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

### **ТЕМА 11. Оборудование и инвентарь для занятий универсальным боем**

Спортивная одежда и обувь бойца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по универсальному бою. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

## **1.2 Практические занятия**

### **Общефизическая подготовка**

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**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; мелкими 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; выпрыгиванием на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

#### **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 (педальирование);

*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;

*г) упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища

и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения - синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

#### **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 партнером 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,верху, 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,верху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая руки; то же одной рукой (из вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. *Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ла-

донь;

*е) упражнения со стулом* – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ногу через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

*а) на гимнастической скамейке* – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90, 180, 360 градусов; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ноге; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за голову, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки;

*б) на гимнастической стенке* – передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2 шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

*в) на перекладине* – подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем виллой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

*г) на канате* – лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой; игры на воде.

**Передвижение на велосипеде, на лыжах:** по пересеченной местности, по незнакомым лестным тропам, по дорожке стадиона на время.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры; игры по упрощенным правилам.

### Специальная физическая подготовка

**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, имитирующими 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:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседание, 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.



- специальные упражнения для развития быстроты;
- акробатические упражнения;
- упражнения для укреплений мышц шеи;
- упражнения на мосту;
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

### Специализированные игровые комплексы

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в перетягивание для развития силовых качеств;
- игры за сохранение равновесия;
- игры с отрывом соперника от ковра;
- игры за овладение обусловленным предметом.

### 1.3. Техничко-тактическая подготовка

#### Элементы техники и тактики

##### **Основные положения.**

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

*Положения:* в начале и в 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, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). **Защита от захвата ног** – из различных стоек отставление одной, двух ног.

#### Техника универсального боя

##### *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.

Подготовка к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание за 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, переворотом, вращением; защита от болевых приемов.

Положение сидя верхом: удержание верхом; рычаг локтя руками, захватом руки между ногами; узел локтя двумя руками, узел плеча двумя руками; защита от болевых приемов; выход из положения снизу, уход от удержания верхом.

### *Комбинированная техника:*

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

## **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 партнере разного роста; на партнере, двигающемся в разные направления (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, скользящему 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 (10-15с)- на фоте 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 минуту;
  - 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 партнере, борьба в стойке и партнере.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Формирование умения применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Участие в соревнованиях среди учащихся групп начального обучения по элементам техники универсального боя (удары руками, удары ногами, удары руками и ногами, борьба в стойке, борьба в партнере, борьба в стойке и партнере с применением болевых приемов и удержаний). Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

### **Зачетные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла тренировки и специфики избранного вида.

Тестирование по ОФП и СФП проводятся 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

В приложении к программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов.

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годового цикла проходить тестирование, соответствующее возрасту и году обучения (порядок прохождения тестов и нормативы представлены в нормативной части программы).

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять на оценку технический прием, защиту, контрприем, комбинацию технических действий в стойке и партнере по заданию тренера в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

*По психологической подготовке:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### **Методическое обеспечение программы**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения и определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и функциями спортсмена. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для учащихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по универсальному бою, периодически заслушивая сообщения в виде краткой информации.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен принцип оздоровительной направленности.

Тренер-преподаватель обязан:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся; экипировкой бойца.

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть

направлен на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, передового спортивно-педагогического опыта.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, прыгучести, координации.

В универсальном бое тренер может успешно вести учебно-тренировочную работу, а спортсмен выполнять полученное задание, при условии, что первый ведет контроль за эффективностью применяемых им средств и методов, а второй осуществляет самоконтроль за ходом и результатами своих действий, дает самооценку своему состоянию и росту технического мастерства.

Контроль, организуемый тренером, делится на оперативно-текущий, проводимый непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, и этапный, когда фиксируются результаты спортивно-педагогической деятельности в мезоциклах, периодах тренировки, годовых и многолетних циклах.

В оперативно-текущем контроле тренер использует средства и методы, главным образом для определения физического состояния спортсмена, его технической и тактической подготовленности.

Этапный контроль проводится, как правило, в конце каждого мезоцикла, этапа тренировки. Обязательное требование состоит в том, чтобы он осуществлялся не реже двух раз в год и носил комплексный характер потому, что кроме средств и методов контроля, применяемых тренером, в них должен использоваться широкий круг медико-биологических методик. Используются методы контроля – опрос, наблюдение и измерение.

Измерение, как метод контроля используется в разных целях. Прежде всего это касается определения уровня общей физической подготовленности путем установления степени развития отдельных двигательных качеств.

Для контроля за уровнем специальной физической подготовленности пользуются контрольными нормативами.

К типу измерений, которые помогают тренеру контролировать качество спортивно-педагогического процесса, относятся тесты, дающие представление о степени овладения спортивным мастерством спортсменов универсального боя.

Роль спортсмена в управлении тренировочным процессом состоит в контроле за своими движениями и состоянием всего организма во время и после выполнения заданий тренера.

## **Литература:**

## **Основная:**

1. *Ашкинази С.М., Климов К.В.* Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – 79 с.
2. *Ашкинази С.М., Климов К.В.* Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007.
3. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, М., 1985.
4. *Волков Л.В.* Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
5. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003.
6. Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт. 2003.
7. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003.
9. Русский бой (Unifight): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченков // Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Москва, 2006. – 69 с.
10. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
11. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. СПб, 1999.

**Дополнительная:**

12. *Атилов А.А., Глебов Е.И.* Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002.
13. *Климов К.* Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка Юношей. Братск, 2001.
14. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н. Ленца. М.: ФиС, 1964.
15. *Харлампиев А.* Борьба самбо. М.: ФиС, 1964.
16. *Чумаков Е.М.* 100 уроков борьбы самбо. М.: Фаир-пресс, 1999.