МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР «ДЕСАНТНИК» ГОРОДА ОРЛА

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

МБУ ДО «Центр «Десантник»

Протокол №1

от 29.08.2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО

«Центр «Десантник»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г. Петрыкин

Приказ №\_\_\_ от 29.08.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УНИВЕРСАЛЬНОМУ БОЮ**

 Срок реализации программы – 6 лет

 **Разработчики**:

 А.В.Картуков - заместитель директора

 по УВР

 А.Г. Петрыкин - тренер-преподаватель

 по универсальному бою

г. Орел

2016 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

 стр.

1. **Пояснительная записка** 3
	1. Характеристика вида спорта «Универсальный бой», его отличительные особенности и специфика организации обучения 3
	2. Структура системы многолетней подготовки 4
	3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и

 минимальное количество детей в группах 6

1. **Учебный план** 7
	1. Продолжительность и объемы реализации Программы 7
	2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта 8
	3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам

обучения 11

1. **Методическая часть** 12
	1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки: 12
		1. Теория и методика физической культуры 14
		2. Общая физическая подготовка 17
		3. Избранный вид спорта 26
		4. Другие виды спорта и подвижные игры 34
	2. Требования техники безопасности 36
	3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок 40
	4. Воспитательная работа 40
	5. Психологическая подготовка 45
	6. Восстановительные мероприятия 48
	7. Инструкторская и судейская практика 50
	8. Врачебный контроль 51
2. **Система контроля и зачётные требования** 52
	1. Требования к результатам освоения Программы по предметным

областям 53

* 1. Требования к освоению Программы по этапам подготовки 54
	2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

 освоения Программы 55

* 1. Методические указания по организации промежуточной и

итоговой аттестации 57

* 1. Требования к результатам освоения Программы, выполнение

которых даёт основание для перевода обучающихся на

программы спортивной подготовки 58

1. **Перечень информационного обеспечения Программы**  59
2. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по универсальному бою (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «спортивные единоборства» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой», возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
	1. **Характеристика вида спорта «Универсальный бой»**

 **Универсальный бой (Русский бой)** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Unifight*) — комплексный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), включающий в себя преодоление [полосы препятствий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9), [метание ножей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%BE%D0%B6%D0%B0_%D0%B2_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8), [стрельбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) и [рукопашный бой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9).

 Универсальный бой, как вид спорта был создан в 1996 году. Первоначально он назывался «Русский бой». У истоков этого вида спорта стоял [олимпийский чемпион](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD) по борьбе [дзюдо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE), [кандидат педагогических наук](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA) [Сергей Петрович Новиков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87_%28%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE%D0%B8%D1%81%D1%82%29). Концепцию и правила нового вида спорта подготовил [полковник](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA) [ФСБ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0_%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8) Валерий Иванович Харитонов. Поддержку новому виду спорта оказал главнокомандующий [Внутренних Войск МВД России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%9C%D0%92%D0%94_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8) [Анатолий Афанасьевич Шкирко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%BA%D0%BE%2C_%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B9_%D0%90%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87)в.

 В 1997 году российское [телевидение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) начало [пропагандировать](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0) этот вид спорта в программе «Русский бой». Соревнования вызвали большой интерес в России и за её пределами. Особо заинтересовались этим видом спорта представители силовых структур и спецподразделений.

 На международной арене этот вид спорта получил название «Универсальный бой». В 2000 году в [Виннице](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0) состоялся учредительный конгресс Международной любительской Федерации «Универсальный бой» (ФИАУ). Федерация была зарегистрирована 12 декабря того же года в [Париже](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B6). Президентом федерации был избран Сергей Новиков. Впоследствии была создана Международная любительская федерация «Зимний Унифайт»(FIAWU), президентом которой также является Сергей Новиков.

Национальные Федерации универсального боя созданы в целом ряде стран [СНГ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%9D%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D1%8B%D1%85_%D0%93%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2), бывшей [Югославии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%8B), [Чехии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F), [Румынии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BC%D1%8B%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [Болгарии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F), [Франции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F) и других. Членами Международной любительской федерации являются 32 страны, проведено 13 [чемпионатов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82) мира.

 В 2000 году в [Оренбурге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3) был проведён первый чемпионат мира среди мужчин. В 2007 году в [Баку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BA%D1%83) был проведён первый чемпионат мира по универсальному бою среди женщин.

**1.2. Структура системы многолетней подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов 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 и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

* этап начальной подготовки – 2 года;
* тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года;
* тренировочный этап (период спортивной специализации) – 2 года.

Срок обучения по Программе – 6лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки составлено с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.