

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании  
кафедры ФК

19 Сиратов Л.М.  
01.09.2025г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Универсальный бой»

Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень программы: базовый

Автор - составитель:  
Сиратов Леонид Михайлович, педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2025 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

### Универсальный бой

№	Структура	
1.	Титульный лист:	
1.1.	Образовательная организация	ГБПОУ «БРПК»
1.2.	Название программы	универсальный бой
1.3.	Срок реализации	4 года
1.4.	ФИО автора, должность	Сиратов Л.М., педагог ДО
1.5.	Территория, год	Республика Бурятия, БРПК, 2025 год
2.	Пояснительная записка:	
2.1.	Тип программы	Секционная (дополнительная)
2.2.	Направленность	Спортивная специализация
2.3.	Актуальность	<p>Универсальный бой (англ. Unifight) — комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу и рукопашный бой. Первый этап представляет собой прохождение полосы препятствий. Она может состоять из 7—10 этапов в зависимости от возраста участников и ранга соревнований.</p> <p>Регулярные тренировки и соревнования позволяет достичь хороших результатов среди детей, подростков и молодежи, приобщить их к здоровому образу жизни, улучшить их активный отдых, чтобы отвлечь их от влияния «улицы». Он соответствует социальному заказу общества, ориентированному на укрепление здоровья учащихся, навыков общения,</p>

		<p>знаний и умений в различных отраслях жизнедеятельности. Универсальный бой позволяет развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию, что также благотворно влияет на укрепление здоровья детей. Универсальный бой направлен на воспитание таких морально-волевых качеств как целеустремлённость и дисциплинированность, выдержка и самообладание.</p>
2.4.	Цель	<p>Развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами универсального боя и привлечение учащихся к систематическому участию в сдаче нормативов ГТО.</p>
2.5.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Образовательные: <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с теоретическими основами техники и тактики универсального боя;</li> <li>- овладение практическими основами техники и тактики универсального боя;</li> <li>- создание представления о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».</li> </ul> </li> <li>• Развивающие: <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие показателей общей физической</li> </ul> </li> </ul>

		<p>подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;</p> <p>-развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие специальной выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитательные: <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;</li> <li>-развитие морально-волевых качеств и мотивации к систематическим тренировочным нагрузкам;</li> <li>-развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности</li> </ul> </li> </ul>
2.6.	Отличительные особенности программы	<p>Отличительная особенность заявленной Программы является её тесная связь с принятой Правительством РФ программой физкультурно-спортивного комплекса ВФСК «ГТО». Кроме этого, Программа является модифицированной. В основу данной программы положена общая программа по универсальному бою для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ</p>

		<p>высшего спортивного мастерства (Приказ Росспорта № 141 от 12.04.05). При её освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа 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 приёмов, применяемых в универсальном бое. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности</p>
2.7.	Возраст детей	14-17 лет
2.8.	Продолжительность занятий	2 часа
2.9.	Формы занятий	Внеурочная
2.10.	Режим занятий	Тренировочный процесс
2.11.	Ожидаемые результаты	<p><b>Предметные результаты</b> включают освоенные учащимися в ходе изучения: знания, специфичные для универсального боя, и владение терминологией универсального боя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение приемами универсального боя;</li> <li>• знания, специфичные для ГТО;</li> <li>• умения, необходимые для сдачи норм ГТО.</li> </ul>

		<p><b>Личностные результаты</b> включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность установки на здоровый образ жизни;</li> <li>• готовность и способность учащихся к саморазвитию;</li> <li>• готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;</li> <li>• сформированность мотивации учащихся к обучению;</li> <li>• способность учащихся ставить цели и строить планы.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b> включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• управление учащимися своей деятельностью;</li> <li>• готовность учащихся к сотрудничеству;</li> <li>• взаимный контроль совместных действий.</li> </ul>
2.12.	Способы определения результативности	Нормативы, соревнования.
2.13.	Формы контроля	<p><b>1. Входящий контроль</b></p> <p>Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.</p> <p>Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального</p>

		<p>уровня общей физической подготовленности учащихся.</p> <p><b>Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов</b></p> <p>Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входящий. Результаты входящего и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;</li> <li>- оценить уровень технической подготовленности (захваты, приемы, контрприемы).</li> </ul>
3.	<b>Учебно-тематический план:</b>	
3.1.	<p>Перечень разделов, тем</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка</li> <li>- Специальная физическая подготовка</li> <li>- Техническая подготовка</li> <li>- Тактико-специальная подготовка</li> <li>- Теоретическая подготовка</li> </ul>	<p>70 ч.</p> <p>20 ч.</p> <p>68 ч.</p> <p>9 ч.</p> <p>52 ч.</p>
3.2.	Кол-во часов по темам (теория, практика, всего)	<p>Теория- 52 часа</p> <p>Практика- 164 часа</p> <p>Всего- 216 часов</p>

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Оценочные материалы	14
2.3. Методические материалы	17
2.4. Список литературы	18

## Пояснительная записка

### Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа студенческого спортивного клуба «Олимп» ГБПОУ БРПК по виду спорта универсальный бой (далее – программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "  
<https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;  
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».  
[https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.  
<https://уқцсон.рф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>  
Устав учреждения утв. Приказом МОиН РБ от 18.12.2015 г.№2726.  
[http://brpcrb.ru/upload/buryascbrpk\\_new/files/68/07/6807ec7d37139736ab8b8109b2ba469a.pdf](http://brpcrb.ru/upload/buryascbrpk_new/files/68/07/6807ec7d37139736ab8b8109b2ba469a.pdf)

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2021, N 18, ст. 3071 и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки,

утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. N 579 ФЗ N 273 - "Об образовании в Российской Федерации"

Универсальный бой является силовым спортивным двоеборьем, развивающим у ребят специфические качества, необходимые для его выполнения. Первый вид двоеборья – преодоление специальной полосы препятствий. Второй вид, следующий непосредственно за первым, – поединок на татами (или борцовском ковре). Регулярные тренировки и соревнования среди студенческой молодежи позволяет достичь хороших результатов и приобщить их к здоровому образу жизни, улучшить их активный отдых и умственную деятельность.

Он соответствует социальному заказу общества, ориентированному на укрепление здоровья учащихся, навыков общения, знаний и умений в различных отраслях жизнедеятельности.

Универсальный бой позволяет развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию, что также благотворно влияет на укрепление здоровья. Данный вид спорта направлен на воспитание таких морально-волевых качеств как целеустремленность и дисциплинированность, выдержка и самообладание.

**Отличительная особенность** заявленной Программы является её тесная связь с принятой Правительством РФ программой физкультурно-спортивного комплекса ВФСК «ГТО». Кроме этого, Программа является модифицированной. При её освоении широко используется интенсивное практическое обучение.

Программа 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 приёмов, применяемых в универсальном бое. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

В каждое занятие универсальным боем включена разминка. Упражнения разминки повышают функции центральной нервной системы, усиливают обмен веществ, улучшают эластичность связок, сухожилий и мышц, мобилизуют все звенья систем дыхания и кровообращения, улучшают гибкость суставов, разогревают мышцы, что создает благоприятные условия для переноса кислорода, содержащегося в крови, тканям. Одним из важнейших эффектов разминки является усиление работы сердца.

Роль разминки отдельного занятия состоит в усилении готовности физиологических систем к работе и в повышении их взаимосвязи.

В долгосрочной перспективе систематических занятий универсальным боем, комплекс средств, применяемых в разминке, способствует укреплению здоровья учащихся.

## **Цель и задачи программы**

- развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами универсального боя и привлечение учащихся к систематическому участию в сдаче нормативов ГТО.

### **Образовательные:**

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики универсального боя;
- овладение практическими основами техники и тактики универсального боя;
- создание представления о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».

### **Развивающие:**

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие специальной выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых способностей.

### **Воспитательные:**

- формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки с здоровьесберегающей направленностью;
- развитие морально-волевых качеств и мотивации к систематическим тренировочным нагрузкам;
- развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

## **Условия реализации программы.**

В группу обучения принимаются студенты в возрасте 14-17 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

В процессе реализации программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях по универсальному бою, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Кадровое обеспечение программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная программа рассчитана на 3 года.

- навесных турников.

## **Планируемые результаты.**

**Предметные результаты** включают освоенные учащимися в ходе изучения: знания, специфичные для универсального боя и владение терминологией универсального боя;

- владение приемами универсального боя;
- знания, специфичные для ГТО;
- умения, необходимые для сдачи норм ГТО.

**Личностные результаты** включают:

- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
- сформированность мотивации учащихся к обучению;
- способность учащихся ставить цели и строить планы.

**Метапредметные результаты** включают:

- управление учащимися своей деятельностью;
- готовность учащихся к сотрудничеству;
- взаимный контроль совместных действий.

## Содержание программы 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп: набор детей	6	-	6	журнал
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
3	Основы гигиены и закаливания как элемент укрепления здоровья	1	1	-	беседа
4	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	2	-	2	входящий контроль
5	Знакомство с ВФСК ГТО	2	1	1	беседа, наблюдение
6	Упражнения на развитие скоростных качеств	10	1	9	беседа, наблюдение
7	Упражнения на развитие силы	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Строевые упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Упражнения на развитие гибкости	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Упражнения на метание	12	2	10	беседа, наблюдение
12	Основы оздоровительной физкультуры	12	4	8	беседа, наблюдение
13	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	10	2	8	соревновательные схватки
14	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
15	Техника борьбы в стойке	12	4	8	беседа, наблюдение
16	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	-	беседа
17	Передвижение по полосе препятствий.	12	4	8	беседа, наблюдение

18	Основные положения бойца.	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Изучение захватов	12	2	10	беседа, наблюдение
20	Изучение блоков и упоров	12	2	10	беседа, наблюдение
21	Маневрирование в боевой стойке.	12	4	8	беседа, наблюдение
22	Маневрирование в различных стойках.	12	4	8	беседа, наблюдение
23	Маневрирование с блокирующими действиями.	12	4	8	беседа, наблюдение
24	Защита от захвата ног.	10	2	8	беседа, наблюдение
25	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	контрольные
					нормативы
26	Итоговое занятие	2	-	2	сдача нормативов ГТО, показательные схватки
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>52</b>	<b>164</b>	

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
2	Основы гигиены и закаливания как элемент укрепления здоровья	1	1	-	беседа
3	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	2	-	2	входящий контроль
4	Общеукрепляющие упражнения	2	-	2	беседа, наблюдение

5	Упражнения на прохождение полосы препятствий	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Изучение техники выполнения нормативов ГТО	3	-	3	беседа, наблюдение
7	Упражнения общей физической подготовки	9	2	7	беседа, наблюдение
8	Акробатические упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения на укрепление мышц шеи	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Упражнения на мосту	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Упражнения в самостраховке	12	2	10	беседа, наблюдение
12	Основы оздоровительной физкультуры	12	4	8	беседа, наблюдение
13	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	4	1	3	соревновательные схватки
14	Изучение техники прямых ударов руками	12	4	8	беседа, наблюдение
15	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
16	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	-	беседа
17	Изучение техники боковых ударов руками	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Изучение техники ударов руками в движении	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Изучение техники обманных движений	12	2	10	беседа, наблюдение
20	Изучение техники защиты от ударов руками	12	2	10	беседа, наблюдение
21	Изучение техники ударов ногами	12	4	8	беседа,
					наблюдение

22	Изучение техники защиты от ударов ногами	12	4	8	беседа, наблюдение
23	Техника борьбы в стойке и в партере	12	4	8	беседа, наблюдение
24	Изучение элементов тактики	12	2	10	беседа, наблюдение
25	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	8	1	7	соревновательные схватки
26	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
27	Итоговое занятие	2	-	2	сдача нормативов ГТО, показательные схватки
ВСЕГО:		216	52	164	

### Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа
2	Основы гигиены и закаливания как элемент укрепления здоровья	1	1	-	беседа
3	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	2	-	2	входящий контроль
4	Общеукрепляющие упражнения	2	-	2	беседа, наблюдение
5	Упражнения на совершенствование выполнения нормативов ГТО	6	1	5	беседа, наблюдение
6	Упражнения на гимнастических снарядах	6	1	5	беседа, наблюдение

7	Упражнения на преодоление полосы препятствий	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Упражнения на совершенствование техники метания	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Комплексные упражнения на преодоление полосы препятствий	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Упражнения на развитие силовой выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение
12	Основы оздоровительной физкультуры	12	4	8	беседа, наблюдение
13	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	4	1	3	соревновательные схватки
14	Упражнения на совмещенную ударную и бросковую технику	12	4	8	беседа, наблюдение
15	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
16	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	-	беседа
17	Изучение техники проведения болевых приемов	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Упражнения на изучение технических действий в стойке	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Упражнения на изучение технических действий в партере	12	2	10	беседа, наблюдение
20	Изучение видов атак	12	2	10	беседа, наблюдение
21	Изучение способов подготовки для проведения приемов	12	4	8	беседа, наблюдение

22	Совершенствование изучаемых приемов с сопротивлением партнера	12	4	8	беседа, наблюдение
23	Совершенствование изучаемых приемов с разными партнерами	12	4	8	беседа, наблюдение
24	Совершенствование приемов в страховке и само страховке	12	2	10	беседа, наблюдение
25	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	8	1	7	соревновательные схватки
26	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
27	Итоговое занятие	2	-	2	сдача нормативов ГТО, показ. схватки
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>52</b>	<b>164</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	30.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45мин
2 год	1.09	30.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45мин
3 год	1.09	30.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45мин

## Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

2. **Входящий контроль**
3. **Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)
2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокойперекладине или на низкой перекладине из вися лёжа	3.Подтягивание на высокойперекладине или на низкой перекладине из вися лёжа	3.Подтягивание на высокойперекладине или на низкой перекладине из вися лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке
	7. Броски подворотом.	7.Кол-во броско в подворотом за 1 мин.
	8.Двойка руками+проход вноги.	8.Серия а двойк руками+проход в ноги. Кол-во серий за 1 мин.
	9. Бросок «мельница»	9. Бросок «мельница»

### **Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов**

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входящий.

Результаты входящего и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности (захваты, приемы, контрприемы).

### Контрольные нормативы.

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1.«челночный бег» (3x10)	если учащиеся выполнил 5 установленных нормативов в- «высокий уровень»; если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов в- «средний уровень»; если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
2 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 9
	2.Прыжки в длину с места	установленных нормативов в- «высокий уровень»; если учащийся выполнил 5-8 установленных нормативов в- «средний уровень»; если учащийся выполнил менее 1-4 установленных нормативов - «низкий уровень»
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7. Броски подворотом.	
	8.Двойка руками+проход в ноги.	
	9. Бросок «мельница»	
	1.«челночный бег» (3x10)	
2.Прыжки в длину с места		

<b>3 год</b>	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	Если учащиеся выполнил 9 установленных нормативов
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	в- «высокий уровень»;
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	если учащийся выполнил 5-8 установленных нормативов
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	в- «средний уровень»;
	7.Кол-во бросков подворотом за 1 мин.	если учащийся выполнил менее 1-4 установленных нормативов - «низкий уровень»
	8.Серия двойка руками+проход в ноги. Кол-во серий за 1 мин.	
	9. Бросок «мельница»	

**Оценка метапредметных результатов** осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

- 3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:
- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
    - внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
    - межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной

**Оценка личностных результатов** осуществляется с учетом следующих общих

требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

**Оценка личностных результатов** осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.
- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.

## Список использованной литературы

### Основная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с
2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун- т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]

### Дополнительная литература

1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18
2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23
3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47
4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55
5. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45
6. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.

### Электронные ресурсы.

1. Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бо