

Управление образования администрации МО Оренбургский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Оренбургского района Оренбургской области»

Принята на заседании
методического совета
от «20» мая 2025 г.

Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУДО
СПО Оренбургского района
Иванов О.М.
«20» мая 2025 г.

МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Смешанное боевое единоборство»**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72

Автор-составитель:
Рахманова Резида Ильмировна,
инструктор-методист

г. Оренбург, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	6
	1.3. Актуальность программы	6
	1.4. Отличительные особенности программы	7
	1.5. Педагогическая целесообразность	8
	1.6. Адресат программы	8
	1.7. Объем и сроки освоения программы	9
	1.8. Формы организации образовательного процесса	9
	1.9. Режим занятий	10
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	10
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
	3.1. Учебный план	11
	3.2. Содержание учебного плана	13
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
2.1	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ	19
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	23
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	26
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	31
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Нормативы по ОФП и СФП	31
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Контроль в учебной программе	32

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на спортивно – оздоровительном этапе.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

1.1. Направленность программы

Программа «Смешанное боевое единоборство» относится к физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на приобретение теоретических, практических навыков в смешанных боевых единоборствах, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешанное боевое единоборство» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «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 РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)»;

- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и

дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Уставом МБУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области. Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая

детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

– - Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

- Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

1.2. Уровень программы.

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы смешанного боевого единоборства.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

1.3. Актуальность программы

В России и за рубежом стали очень популярны, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхеквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы), происходит не только слияние ударной и бросковой техники, но и синтез различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки различных систем, как спортивных, так и боевых единоборств, которые рассматриваются не отдельно, а в комплексе, как взаимосвязанные звенья единой системы.

К смешанным единоборствам можно отнести следующие виды единоборств: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, миксфайт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО).

Абсолютное большинство из названных видов единоборств включены в

Единую всероссийскую спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в

Росспорте общероссийскими федерациями. проводятся региональные, всероссийские и международные турниры, как среди взрослых, так и среди юношей и juniоров.

Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у учащихся тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности. У учащихся, занимающихся единоборствами, происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, уменьшается бытовая агрессивность.

Под влиянием занятий боевыми искусствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др. Боевые искусства требуют от учащихся высокой степени не только физического, но и умственного развития. В спарринге побеждает «быстро думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически. Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать у детей такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе.

1.4. Отличительные особенности.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что при ее освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие обучающихся в спортивных соревнованиях различных единоборств. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Программа «Смешанные боевые единоборства» является модифицированной и при ее разработке были проанализированы программы физкультурно-спортивной направленности:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ММА», П.В.Третиных, г. Пермь 2021 г.
- дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства: начальная подготовка», М.Б. Атакишиев, г. Кировск 2022 г.

1.5. Педагогическая целесообразность

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных

принципах:

- целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой)
- гуманизации (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания)
- интеграции (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), подчинённых одной цели и связанных между собой)
- деятельностного подхода (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности)
- возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей)

1.6. Адресат программы.

На обучение по данной программе зачисляются учащиеся с 10 - 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние легкой атлетики особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

В среднем школьном возрасте обучающиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из

личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Смешанное боевое единоборство», они смогут проявить себя во многом.

Старший школьный возраст (15-17 лет) - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек.

1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – 72 часа в год.

1.8. Формы организации образовательного процесса.

Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микрогруппах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к выставкам и другим мероприятиям).

1.9. Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 мин. Перерыв между учебными занятиями не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

2. Цель и задачи программы

Цель – развитие физических навыков, овладение мастерством самозащиты посредством изучения техники и тактики смешанных боевых единоборств.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики различных видов единоборств;
- обучить практическим основам техники и тактики различных видов единоборств;
- сформировать навыки ведения схватки различными видами единоборств;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов

Развивающие:

- развивать уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- развивать общую физическую подготовленность: силу, быстроту, выносливость, гибкость;
- способствовать развитию показателей специальной физической подготовленности: выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- развивать способность к самоконтролю и саморегуляции.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и сознательное отношение учащихся к занятиям;
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований;
- воспитывать стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- содействовать в самоопределении, социальной адаптации;
- формировать духовно-нравственные качества личности;
- формировать мировоззрение, внутреннюю культуру личности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- развиты физические качества характерные для единоборств;
- сформированы у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развиты тактические навыки и умения;
- развиты физические и специальные качества;
- расширены функциональные возможности организма;
- создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности, сотрудничества, ситуация успеха.

Предметные:

- имеют представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности единоборствам;
- обучены приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий смешанных единоборств.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/ п	Раздел/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Собеседование, входной контроль
2	Раздел 1. Общая физическая подготовка	8	26	34	
3	1.1.Общеразвивающие упражнения	2	10	12	Тестирование, зачеты
4	1.2.Упражнения с набивными мячами	2	10	12	Тестирование, практическая работа
5	1.3. Упражнения				Зачеты,

	индивидуальные и с партнером	4	6	10	практическая работа
6	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	4	12	16	Тестирование, практическая работа
7	2.1. Упражнения для развития силы	2	6	8	Зачет, практическая работа
8	2.2. Упражнения для развития ловкости	1	3	4	Тестирование, практическая работа
9	2.3. Упражнения для развития гибкости	1	3	4	Промежуточный тест, учебные бои
10	Раздел 3. Техничко – тактическая подготовка	6	12	18	
11	3.1. Боевая стойка	1	1	2	учебные бои
12	3.2. Базовая техника ударов	1	1	2	Зачет, учебные бои
13	3.3. Контратакующие действия	1	3	4	Зачет, учебные бои
14	3.4. Фактические основы боя	1	3	4	Зачет, учебные бои
15	3.5. Условный бой	1	1	2	Тест, учебные бои
16	3.6. Вольный бой	1	1	2	Тест, учебные бои
17	3.7. Соревнования	-	2	2	учебные бои
18	Раздел 4. Контрольно-переводные испытания	-	2	2	Анкетирование, соревнования
19	Итого			72	

Нормативная часть рабочей программы

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
СО	10	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники смешанных боевых искусств, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

3.2. Содержание учебного плана

Вводное занятие (2 часа).

Теория. (1 ч) Введение в общеобразовательную программу. История развития смешанных единоборств. Личная гигиена. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. (1 ч) Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП. (Бег на 30 м с низкого старта, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, бег на 1000м) (Приложение 1)

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (34 часа)

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. (2 ч) Значение и место ОФП в системе занятий по ММА. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика (10 ч) Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину.

Тема 1.2. Упражнения с набивными мячами

Теория (2 ч) Значение упражнений с набивными мячами. Виды упражнений с набивными мячами.

Практика (10 ч) Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Игры с набивными мячами. Спортивные игры: футбол.

Тема 1.3. Упражнения индивидуальные и с партнером

Теория (4 ч). Виды индивидуальных упражнений и упражнений с

партнером

Практика (6 ч). Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (16 часов)

Тема 2.1 Упражнения для развития силы

Теория.(2 ч) Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся ММА. Краткая характеристика средств, применяемых для повышения уровня СФП. Значение упражнений для развития силы.

Практика (6 ч). Акробатика, Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 0,5кг до 1,5 кг (ударная и защитная техника).

Тема 2.2. Упражнения для развития ловкости.(4 часа)

*Теория (1 ч).*Значение упражнений для развития ловкости.

Практика (3ч) Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Тема 2.3. Упражнения для развития гибкости. (4ч)

Теория (1 ч) Значение упражнений для развития гибкости.

Практика (3 ч) Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Раздел 3. Техничко –тактическая подготовка (18 ч)

Тема 3.1 Боевая стойка

Теория (1 ч): Боевая стойка.

Практика (1 ч): Способы передвижений в стойке. Дистанция

Тема 3.2. Базовая техника ударов

Теория (1ч): Базовая техника ударов руками, ногами.

Техника защиты от ударов рук и ног.

Практика (1 ч): Базовая техника ударов руками, ногами (атака)

Тема 3.3. Контратакующие действия (4 ч)

Теория(1 ч): Контратакующие действия.

Практика (3 ч) : Контратакующие действия. Упражнения на снарядах

Тема 3.4.Фактические основы боя (4 ч)

Теория (1 ч): Фактические основы боя.

Практика (3 ч): Фактические основы боя

Тема 3.5. Условный бой (2 ч)

Теория (1 ч): Условный бой

Практика (1ч): Условный бой

Тема 3.6. Вольный бой (2 ч)

Теория (1 ч): Вольный бой

Практика (1 ч): Вольный бой

Тема: 3.7.Соревнования (2 ч)

Практика: Соревнования

Раздел 4. Контрольно-переводные испытания (2 часа) Сдача нормативов.

Практика (2 ч) Анкетирование. Соревнования

(Приложение 1)

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1.Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу. Входной контроль	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос Входной контроль
2		По расписанию	Значение и место ОФП в системе занятий по ММА. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос
3		По расписанию	Общеразвивающие упражнения	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
4		По расписанию	Различные виды ходьбы и бега	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
5		По расписанию	Подскоки и выпрыгивания в	2	Групповое	Спортивный	Практическая работа

			беге. Кроссы		занятие	зал	
6		По расписанию	Бег на короткие дистанции	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
7		По расписанию	Прыжки в длину	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
8		По расписанию	Значение упражнений с набивными мячами	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос Текущий контроль
9		По расписанию	Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
10		По расписанию	Упражнения с набивными мячами для развития мышц рук, туловища	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
11		По расписанию	Метание теннисных мячей на дальность и точность.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
12		По расписанию	Игры с набивными мячами	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
13		По расписанию	Спортивные игры. Футбол.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
14		По расписанию	Виды индивидуальных упражнений и упражнений с партнером	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос
15		По расписанию	Упражнения с партнером на снарядах	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
16		По расписанию	Упражнения с партнером без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
17		По расписанию	Спортивные игры «Пятнашки», эстафета	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
18		По расписанию	Значение и место СФП в процессе тренировки. Краткая характеристика средств, применяемых для повышения уровня СФП. Значение упражнений для развития силы.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос

19		По расписанию	Акробатика, упражнения для преимущественного развития быстроты.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
20		По расписанию	Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
21		По расписанию	Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 0,5кг до 1,5 кг (ударная и защитная техника).	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа
22		По расписанию	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Опрос
23		По расписанию	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа.
24		По расписанию	Значение упражнений для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа. Практическая работа

25		По расписанию	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа.
26		По расписанию	Значение упражнений для развития гибкости. Комплекс на растяжку	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа. Практическая работа
27		По расписанию	Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Комплекс, на растяжку. Шпагаты	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа.
28		По расписанию	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос. Практическая работа.
29		По расписанию	Базовая техника ударов руками (атака)	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос. Практическая работа.
30		По расписанию	Контратакующие действия	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос. Практическая

							работа.
31		По расписанию	Контратакующие действия .Упражнения на снарядах	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа.
32		По расписанию	Фактические основы боя	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа. Практическая работа.
33		По расписанию	Условный бой	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа.
34		По расписанию	Вольный бой	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа.
35		По расписанию	Соревнования	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Бои. Наблюдение
36		По расписанию	Переводные и контрольные испытания	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Контрольные испытания Промежуточная аттестация

2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Зал борьбы – 1 шт. – 500кв.м., Маты-10шт. ,Раздевалка – 2шт. – 21 кв.м.

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сферум»

Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования по «смешанному боевому единоборству» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области ММА, педагогики и психологии.

2.1 Воспитательный компонент программы

Цель воспитания: создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Особенности организуемого воспитательного процесса: воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на обеспечение возможно более полного

всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многого другого.

В целях и задачах воспитания просматривается идеал 21 человека данной исторической эпохи и стремление к его достижению. Главным для каждой воспитательной системы является ориентация на воспитание человека, готового жить и работать в современном для него обществе.

Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания:

- изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;
- изменения в осознании учащихся потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;
- изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнен ия	Планируемый результат	Примечание
----------	---	-----------------------------	------------------------	--------------------------	------------

1	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ	Декабрь	Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в приобретении новых знаний	
2	Духовно-нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России	Ноябрь	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики	
		Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье	
3	Гражданско-патриотическое	210 лет со дня рождения М.Ю. Лермонтова, русского писателя и поэта	Октябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День народного единства	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		295 лет со дня	Ноябрь	Формирование	

		рождения Александра Васильевича Суворова, русского полководца		патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	
		315 лет со дня рождения Елизаветы I, российской императрицы	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День защитника Отечества	Февраль	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		День Победы в Великой Отечественной войне	Май	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	

3.Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности программы применяется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение),

индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, тестирование, выступления на соревнованиях муниципального и областного уровней.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний - проводятся контрольно-переводные нормативы.

4. Оценочные материалы

Оценочная форма достижения личностных и метапредметных результатов

Цель: выявить динамику развития личностных и метапредметных результатов учащихся в течение учебного года.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, результаты соревнований и показательных выступлений.

№	Фамилия, имя	Универсальные учебные действия																	
		Личностные									Метапредметные								
		Мотивация на здоровый образ жизни			Волевые качества личности			Морально-этические ориентации			Регулятивные			Познавательные			Коммуникативные		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И
1																			
2																			
3																			

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика

Показатели	Критерии по уровням		
	<i>Высокий (3балла)</i>	<i>Средний (2балла)</i>	<i>Низкий (1балл)</i>
Личностные результаты			
Волевые качества личности	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и усердие в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.
Морально-этические ориентации.	Способен соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки, оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Способен соотносить поступок с моральной нормой; при оценке своих и чужих поступков испытывает затруднения.	Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.
Мотивация на здоровый образ жизни	Знает и применяет в практической деятельности правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. В сложных ситуациях испытывает затруднения.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - приводить доказательства и	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи;	Имеет представление о цели и результате деятельности. Испытывает затруднения при: -

	рассуждать; - анализировать свое эмоциональное состояние; - осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	- рассуждать, при приведении доказательств испытывает затруднения; - Испытывает затруднения при: - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.	планировании решения учебной задачи; - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.
Познавательные	Способен: - воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; - презентовать подготовленную информацию. - приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Способен: - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать. - Испытывает затруднения при: - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.	Способен: - высказывать предположения. - Испытывает затруднения при: - выборе решений из нескольких предложенных; - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.
Коммуникативные	Способен: - работать с информационными источниками; - описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; - составлять небольшие устные монологические высказывания.	Испытывает затруднения при: - работе с информационными источниками; - описании объекта; Способен: - составлять небольшие устные монологические высказывания.	Имеет представление о источниках информации. Испытывает затруднения при: - описании объекта, устных сообщениях.

Оценочная форма достижения предметных результатов.

М	ФИ учащегося	Правила безопасности на занятиях.			Термины и понятия			Общефизическая подготовка									Специальная подготовка								
								Общеразвивающие упражнения			Упражнения на координацию и равновесие			Нормативы комплекса ГТО			Техника работы руками			Техника работы ногами			Техника борьбы		
		в	т	и	в	т	и	в	т	и	в	т	и	в	т	и	в	т	и	в	т	и	в	т	и

«В» - входящая
«Т» - текущая
«И» - итоговая

Критерии оценки:

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний(2балла)	Низкий (1балл)
Правила безопасности на занятиях. Правила дорожного движения	Знает и успешно применяет в практической деятельности правила безопасности на занятиях и правила дорожного движения.	Знает правила безопасности на занятиях и правила дорожного движения, при применении в практической деятельности испытывает небольшие затруднения.	Знает правила безопасности на занятиях и правила дорожного движения, при применении в практической деятельности испытывает затруднения.
Термины и понятия	Владеет в рамках программы, терминами и понятиями в области туризма и краеведения. Самостоятельно применяет знания в практической деятельности.	Владеет в рамках программы, терминами и понятиями в области туризма и краеведения. При применении знаний в практической деятельности необходима помощь педагога.	При применении в практической деятельности терминов и понятий в области туризма и краеведения испытывает затруднения
Общеразвивающие упражнения	Знает и самостоятельно применяет в практической деятельности технику выполнения общеразвивающих упражнений	Знает технику выполнения общеразвивающих упражнений. При применении в практической деятельности необходима помощь педагога.	При применении в практической деятельности техники выполнения общеразвивающих упражнений испытывает затруднения
Упражнения на координацию и равновесие	Знает и самостоятельно применяет в практической деятельности технику выполнения упражнений на координацию и равновесие.	Знает технику выполнения упражнений на координацию и равновесие. При применении в практической деятельности необходима помощь педагога.	При применении в практической деятельности техники выполнения упражнений на координацию и равновесие испытывает затруднения
Нормативы комплекса ГТО	Нормативы и критерии по возрастам		
Техника работы руками	Знает в рамках программы и самостоятельно применяет в практической деятельности технику атакующих и защитных действий руками	Знает в рамках программы технику атакующих и защитных действий руками. При применении в практической деятельности необходима помощь педагога.	При применении в практической деятельности техники атакующих и защитных действий руками испытывает затруднения.
Техника работы ногами	Знает в рамках программы и самостоятельно применяет в	Знает в рамках программы технику атакующих и защитных действий ногами. При применении в	При применении в практической деятельности техники

	практической деятельности технику атакующих и защитных действий ногами	практической деятельности необходима помощь педагога.	атакующих и защитных действий ногами испытывает затруднения.
Техника борьбы	Знает и использует в практической деятельности технику бросков и захватов в различных видах борьбы.	Знаком с техникой бросков и захватов в различных видах борьбы. При применении в практической деятельности и подборе экипировки необходима помощь педагога.	Испытывает затруднения при применении в практической деятельности техники бросков и захватов в различных видах борьбы.

5. Методическая часть программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Методическое обеспечение

При реализации программы используются следующие методические материалы:

Лекционный материал:

1. Анисимов М.П., Структура техники смешанного боевого единоборства // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №10 (116). – С. 10-13.
2. Ашкинази С.М., Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств : учеб.-метод. пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культ.- Научно-теоретический журнал «Ученые записки», им. П.Ф. Лесгафта № 10 (116) – 2014 год. – СПб. – 2006.
3. Блеер А.Н., Малков О.Б., Рахматов А.И., Рахматов А.А., Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – № 3 (36) – С. 22–25.
4. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Москва, 16-17 июня 2016 г. / сост. Шиян В.В., Передельский А.А., Дамдинцурунов В.А. – М. : ГЦОЛИФК, 2016.– 294 С
5. Ваганова В.А., Классификация техники атакующих действий смешанного боевого единоборства (ММА) / В.А. Ваганова, А.С. Тедорадзе, В.С. Пьянников // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3.
6. Вареников Н.А., Попова И.Е., Губин О.В., Сандраков М.С., Обучение технике и тактике ведения боя в смешанном боевом единоборстве (ММА) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №11 (177).
7. Гаданов А.Ш., Профессионально-личностное развитие спортсменов-единоборцев с применением интерактивных методов педагогического воздействия (на примере дзюдо): автореф. дис. канд. пед. наук / А. Ш. Гаданов. – СПб.: Военномедицинская академия им. С. М. Кирова, 2012.

Дидактический и наглядный материал:

- инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- памятки «Правила поведения в ЦДТ и спортивном зале», «Правила --- поведения в общественных местах»;
- медиапрезентации «Выдающиеся борцы России, Европы и мира» и «Известные борцы города...»;
- видеоматериалы с соревнований по самбо, джиу-джитсу, каратэ, боевому самбо, панкратиону, рукопашному бою всех уровней.

Плакаты:

- по пожарной и электробезопасности;
- по Правилам дорожного движения (для пешеходов);

- по анатомии и физиологии человека;
- по оказанию первой медицинской помощи;
- по общефизической подготовке: «Оценка уровня физической - подготовленности обучающихся», «Оценка уровня физического развития юных борцов», «Характеристика способностей с учётом их исходного уровня».

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма Контроля
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам;	- рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;	контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточные

Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

6.Список литературы

1. Адамович, Г. Э., Рукопашный бой. Система славянских

единоборств / Г. Э. Адамович. – Москва: Букмастер, 2019. - 416 с.

2. Байбородова, Л. В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.

3. Байбородова, Л. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.

4. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг). – Москва: ИГ «Весь», 2019. - 250 с.

5. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. – Москва: Харвест, 2019. - 640 с.

6. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf

7. Головихин, Е. Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, каратэ, кёкусинкай, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно оздоровительных групп (СОГ) 5–16 лет / Е. Головихин. – Москва: АВТОР, 2020. - 182 с.

8. Головихин, Е. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Е. Головихин. – Москва: АВТОР, 2019. - 903 с.

9. Гутин, М. Восточные единоборства / М. Гутин. – Москва: АСТ, Астрель, 2020. - 160 с.

10. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022 – 22 с.

11. Перчатки для смешанных единоборств JE-2329T. Размер L. - Москва: Наука, 2019. - 598 с.

12. Родионов, А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 251.

Приложение 1

Нормативы по ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
		результат	результат	сдано	не сдано
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3х10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с Места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		не менее 4 раз	1	0

Приложение 2

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм, тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459320

Владелец Иванов Олег Михайлович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025