

АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСУЛИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО СШ «Ника»
(Протокол № 2
от «23» августа 2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ

Утверждаю

Директор МАУДО СШ «Ника»

/Гайдук В.Д./

Пр. № 269/1 «23» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"Смешанные единоборства- ММА"
(для спортивно-оздоровительных групп)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 138 час.

Программу разработали:

Старший инструктор-методист Чупина Ж.В.

Тренер-преподаватель Борисов А.И.

Красный Сулин
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе составлена в соответствии:

с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 и методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в строгом соблюдении требований СанПин 2.4. 3648-20.

В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Актуальность образовательной программы

В последние 20-30 лет в развитии спортивных единоборств намечается тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. В России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или

«комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кикбоксинга, 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, 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 подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности.

У ребят, 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 подростка 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 мальчишек такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

Новизна образовательной программы

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в отсутствии аналогичных программ по смешанным единоборствам, так как изначально контактные виды борьбы были разработаны как система специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта заключается в том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Педагогическая целесообразность программы.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому

действию педагога соответствует определенная деятельность воспитанников. Деятельность педагога по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания педагогом интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя воспитанников.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств. Настоящая программа объединяет в себе воспитательный, спортивно - оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами, и включает в себя ударную и бросковую технику

Цели и задачи образовательной программы

Цель:

Приобщение детей и подростков к занятиям спортом, осознанному здоровому досугу, овладение мастерством самозащиты посредством изучения техники и тактики смешанных единоборств;

Укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию, подготовка физически развитых, волевых, умелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Освоение программы и достижение поставленных целей образовательного процесса предполагают решение следующих **задач**.

Предметные:

- овладение мастерством тактики и техники смешанных единоборств;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории возникновения и развития таких видов спорта, как рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, пан-кратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО);
- формирование личности спортсмена и межличностных отношений в группе;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Метапредметные:

развитие у обучающихся:

- общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости;
- координационных качеств: равновесия, точности, меткости, амплитуды движений в суставах, пластичности, ритмичности;
- основных функций мышления: анализа, синтеза, сравнения,

самоанализа, самоконтроля, самооценки;

- спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;
- интеллектуального потенциала личности;
- наблюдательности, высокой концентрации внимания, зрительной памяти.

Личностные:

Воспитание у обучающихся:

- чувства гражданственности и любви к Родине;
 - патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
 - осознанной потребности в разумном досуге, здоровом образе жизни;
 - умения адаптироваться в социальных условиях;
 - милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимости;
 - воспитание таких качеств характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях.
- бразовательный процесс, направленный на формирование основ менталитета обучающихся, строится на следующих принципах:

Принципы педагогические: обучения:

- воспитывающее обучение;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- научность;
- связь обучения с практикой;
- добровольность;
- доступность;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;
- сознательность и активность;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России. **воспитания:**
- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме и Центре.

Принципы совершенствования спортивного мастерства:

- прочность и вариативность навыка;
- соответствие и совершенствование спортивного мастерства;
- компенсация в совершенствовании спортивного мастерства;
- направленное сопряжение в становлении спортивного мастерства;

Принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;

- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Формы и режим реализации программы.

Программа «Смешанные единоборства» рассчитана на 1 год обучения.

Основная цель занятий групп начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности юных бойцов.

Воспитанники получают общефизическую подготовку со специальной направленностью, изучают специальные подготовительные упражнения, простейшие формы борьбы (поединка), способы самообороны, знакомятся с базовыми принципами смешанных единоборств, изучают основные приемы на коленях и в стойке, в борьбе лежа – передвижения, перемещения, простейшая бросковая техника, имитационные упражнения, знакомятся с основами техники спарринга в поединке лежа и стоя; второй, третий и четвертый года обучения – занятия включают в себя совершенствование всесторонней физической подготовки воспитанников, дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики смешанного спортивного поединка, совершенствование бросковой и ударной техники;

Занятия в объединении позволяют удовлетворить потребность каждого обучающегося в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой боя, позволяют достичь высоких спортивных результатов.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии и состоит из 2-х частей:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование умений и навыков техники и тактики ведения контактного боя.

Отдельным и показательным элементом учебного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяются качество подготовки воспитанников и их морально-волевые качества.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Условия набора воспитанников в группы

Набор обучающихся в группы производится массово, но при наличии

медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

Программа предусматривает

138 учебных часов, занятия проводятся 2 раза в неделю (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития обучающихся);

Адресаты программы: Возраст занимающихся, участвующих в реализации Программы 8-18 лет.

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ и дополнительные 6 недель тренировок по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Недельная нагрузка 6 часов. Всего 276 часов в год, в том числе контрольно-переводные мероприятия и участие в соревнованиях. Срок реализации программы 1 год.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на год.

№	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	7
2	Практическая подготовка	
3	Общая физическая подготовка	70
4	Специальная физическая подготовка	22
5	Технико-тактическая подготовка	23
6	Психологическая подготовка	3
7	Соревновательная подготовка	4
8	Инструкторская и судейская практика	-
9	Восстановительные мероприятия	-
10	Приемные и переводные испытания	5
11	Врачебный контроль	4
ИТОГО:		138

Методы и формы работы на занятиях:

Педагогические технологии

Эффективность избранных средств в подготовке бойцов во многом зависит от метода их применения.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических

качеств на всех этапах подготовки используются *методы* целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных

случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки бойцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

- метод демонстрации и показа;

- метод слова;

- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

- целостный и расчлененный;

- анализ видеоматериалов по тактике;

- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;

- групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного

упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все обучающиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очереди. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма обучающегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния детей. Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Применяемые элементы здоровьесберегающих технологий

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);

Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);

Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа «Смешанные единоборства» включает в образовательный процесс следующие здоровьесберегающие и профилактические мероприятия:

для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы детей использование теплых пастельных тонов в оформлении зала;

релаксационных видов упражнений на занятиях;

элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка; для профилактики стрессов и неврозов:

-составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и степенью их физического развития;

-корректировка учебно-тематических планов на предмет их соответствия возрастным особенностям детей, степени вариативности, учета оздоровительного диагностического блока (показателей здоровья детей);

-консультативная психологическая помощь детям и родителям; по формированию валеологической культуры детей и взрослых;

-проведение с детьми занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы: «Мое здоровье»; «Профилактика заболеваний, связанных с опорно - двигательной системой» и др.;

-вынесение вопросов о детском здоровье (с привлечением врачей-специалистов) на родительские собрания объединения.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки (мониторинг)

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме муниципальных соревнований и соревнований внутри объединения.

Итоговый контроль - это участие в региональных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях; сдача контрольных спортивных нормативов. Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

-педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

-определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

-метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;

-видеозапись соревновательной деятельности обучающихся, позволяющая

увидеть уровень технико-тактической подготовленности и двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
 -исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Должны знать	Должны уметь	Должны быть развиты	Должны быть воспитаны
-виды спорта; -историю возникновения и развития смешанных единоборств; - краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм; -способы сдачи, удерживания соперника; -основы техники боя.	-выполнять простейшие формы борьбы (поединка), способы самостраховки; - выполнять основные приемы на коленях и в стойке, в борьбе лежа – выполнять передвижения, перемещения, простейшую бросковую техника, имитационные упражнения; -владеть основами тактики боя.	-мышечная система, костно-связочный аппарат; -достаточная подвижность в суставах, координация движений; -основные функции мышления: сравнения, самоанализа; -физические качества: сила, выносливость, терпение.	-волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, уверенность; - вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда; спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.

Перечень универсальных учебных действий, сформированных у обучающихся

В ходе обучения по образовательной программе «Смешанные единоборства» у обучающихся сформируются:

Личностные универсальные учебные действия:

-широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая

учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
-адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
-знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
-эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
-развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

-умение принимать и сохранять учебную задачу;
-умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
-прогнозирование уровня усвоения;
-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
-осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
-осуществлять синтез;
-проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
-формулировать собственное мнение и позицию;
-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Аттестация воспитанников

Аттестация обучающихся объединения «Смешанные единоборства» проводится в соответствии с Положением о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся.

Аттестация обучающихся проводится с целью контроля за выполнением дополнительной общеобразовательной программы «Смешанные единоборства», повышения ответственности педагога за результаты образовательного процесса и включает в себя следующие этапы: промежуточная, итоговая. Промежуточная аттестация обучающихся

проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися, сроки проведения аттестации – с 10 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи специализированных спортивных нормативов.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Итоговую аттестацию проходят обучающиеся в период с 05 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения итоговой аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи специализированных спортивных нормативов.

По результатам прохождения аттестационных испытаний обучающиеся выпускаются из объединения «Смешанные единоборства».

Материально-технические условия;

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;
- спортивная форма: борцовки, спортивные куртки, чешки, защита на колени, локти;
- шкафы для хранения тренировочных манекенов;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон;
- телевизор, видеомагнитофон (DVD);
- громкоговоритель (для проведения соревнований);

Организация работы с родителями:

- привлечение родителей к оказанию помощи в ремонте зала и приобретению спортивного инвентаря для занятий в объединении;
- приглашение родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в объединении и Центре;
- организация работы родительского комитета – первого помощника педагога;
- разнообразие формы проведения родительских собраний;
- привлечение к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

Организация интеграционной деятельности объединения:

- организация внешней интеграционной деятельности с отделом по физической культуре и спорту, образовательными учреждениями города и района для проведения совместных занятий, соревнований и спортивных праздников.
- совместная работа объединения «Смешанные единоборства» со

спортивными объединениями Центра для проведения массовых спортивных мероприятий Центра, участие в социальных проектах и акциях.

Методическое обеспечение программы:

Лекционный материал:

- «История развития смешанных единоборств в России, Европе и мире»;
- «Режим и питание юных борцов»;
- «Травмы на ринге и их профилактика»;
- «Личная гигиена борца»;
- «Закаливание спортсменов»;
- «Возрастные особенности юных борцов»;

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 Комсомольска-на-Амуре и Хабаровского края»;
- видеоматериалы с соревнований по самбо, джиу-джитсу, каратэ, боевому самбо, панкратиону, рукопашному бою всех уровней;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
1.1.	Вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале.	1	1	-
1.2.	Ознакомление с образовательной программой «Смешанные единоборства»	1	1	-
2.	История возникновения развития смешанных единоборств в России, Европе, мире.	2	2	-
3.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.	2	2	-
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.	2	2	-
5.	Общефизическая подготовка	42	-	42
.	Общеразвивающие упражнения без предметов	14	-	12
.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	14	-	12
.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	14	-	12
6.	Технико-тактическая подготовка	32	-	32
.	Упражнения на координацию движений	12	-	12
.	Кувырки вперед, назад,	12	-	12
.	Обучение способу страховки, кувырки со страховкой	12	-	12
7.	Обучение сдачи различными способами	12	2	10
.	Метод похлопывания по коврику,	6	1	5

.	Метод похлопывания по сопернику	6	1	5
8.	Обучение удерживанию соперника различными способами	12	3	9
.	Удержание соперника в партере сбоку	4	1	3
.	Удержание соперника с стороны головы	4	1	3
.	Удержание соперника с позиции верхом	4	1	3
9.	Обучение держать правильную бойцовскую стойку	10	1	9
	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке	10	1	9
	Специальная физическая подготовка	10	2	8
1.	Упражнения для развития ловкости, быстроты	6	1	5
2.	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	6	1	5
	Итоговое занятие	2	-	2
	ВСЕГО:	138ч.	17ч.	121ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	название раз-дела, темы	Теория	Практика	Оборудование	Литература
1.	Вводное занятие - вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале; - ознакомление с образовательной программой «Смешанные виды единоборств» (1 год обучения)	Ознакомление: 1) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; 2) Инструкцией по пожарной Безопасности; 3) с Инструкциями по оказанию первой помощи; 4) с основными правилами электробезопасности; 5) с Правилами дорожного движения (для пешеходов); 6) с Правилами поведения в ЦДТ, в спортивном зале и общественных местах; 7) с Образовательной программой «Смешанные виды единоборств».	Ознакомление с МОУ ЦДО «Дземги». (экскурсия по центру): 1) знакомство с педагогами, с образовательной деятельностью детских и подростковых Творческих объединений; 2) формирование: - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях; 3) воспитание бережного отношения к традициям Центра «Дземги», к оборудованию, оформлению и оснащению центра, уважение к результатам чужого труда.	1. Инструкции по ОТ и ПБ. 2. Плакаты: - по пожарной и электробезопасности; - по ПДД Памятки: - «Правила поведения в Центре»; - «Правила поведения в спортивном зале»; - «Правила поведения в общественных местах». 4. Образовательная программа	1. Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик, 2004. 2. Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3. Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.

2.	История возникновения развития смешанных единоборств в России, Европе, мире	1. Ознакомление: -с историей возникновения и развития смешанных единоборств в различные исторические эпохи; -с развитием смешанных единоборств в городе Комсомльске-на-Амуре, Хабаровском крае.. 2. Расширение знаний обучающихся о видах спорта. 3.Привитие интереса к единоборствам.		1.Медиапрезентация «Известные борцы мира, России, Хабаровского края». 2.Лекционный материал педагога.	
3.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм	1.Повторение из школьной программы разделов по анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе. 2.Возрастные особенности воспитанников.		Плакаты: - о анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи.	1.Спортивная медицина. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт»,1977
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма	Ознакомление: - со значением режима и питания для занимающихся единоборствами и требованиями к ним; - с гигиеной борцов.		Плакаты: «Суточный режим борца», «Питание борца», «Личная гигиена борца».	Спорт и мир: сб./под ред. А.П. Лаптева,– М.: Физкультура и спорт, 1983.

5.	Общефизическая подготовка	1.Разучивание и закрепление упражнений: 1)на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц; исправление дефектов телосложения и осанки: -упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями; -отжимания, подтягивания, приседание; -прыжковые упражнения с продвижением; 2)на развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия: -упражнения со штангой; -изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание); -прыжковые упражнения с предметной нацеленностью; -метание снарядов в цель; 3)на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости: -общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой; -бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;	1.Предметы: -мячи, скакалки, палки, гантели. 2.Снаряды: -штанга, гири; -перекладина; -гимнастическая стенка; -гимнастические скамейки; -набивные мячи; -брусья. 3.Плакаты: -«Упражнения со снарядами и предметами»; -«Упражнения на снарядах устройствах»; -«Упражнения для развития силы»; -«Упражнения для развития быстроты»; -«Упражнения на местности»; -«Упражнения для развития гибкости»; -«Комплекс упражнений для разминки».	1. Спорт и мир: сб. / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физ- кул. и спорт, 1983. 2.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: «Физкультура и спорт», 1988. 3.Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт»,1985. 4.Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: «Здоровье», 1985.
----	---------------------------	---	---	---

			-спортивные и подвижные игры; 4) воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться: -общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом; 5)развитие общей гибкости; повышение эластичности мышц; улучшение координации движений: -упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.		
--	--	--	---	--	--

6.	Технико-тактическая подготовка	Ознакомление: со значением и целью технико-тактической подготовки борцов; с определенными физическими качествами, необходимыми для освоения техники смешанных единоборств, для маневренности и подвижности борца на ринге (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила, скорость).	Формирование умений и навыков выполнения упражнений: 1) на развитие координации: - акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; - кувырки вперед, назад; - кувырки со страховкой. 2) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: - силы мышц туловища и плечевого пояса; - силы мышц стопы, голени и бедра; на развитие гибкости: - упражнения без предметов; - упражнения с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, мячами (по одному и в парах); - упражнения на гимнастической скамейке; на развитие выносливости: - упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.	1. Предметы: - скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, набивные мячи. 2. Снаряды: - козел; - гимнастические скамейки; 3. Плакаты: - «Упражнения со снарядами и предметами»; - «Упражнения для развития силы»; - «Упражнения для развития быстроты»; - «Упражнения для развития гибкости».	1. Спорт и мир: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Су-чилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 2. Есин Е. Невидимое оружие. – Н. Новгород: "«Нижегородское кн. изд-во», 2002.
7.	Обучение сдачи различными способами	Ознакомление с видами сдачи: похлопывание по коврику; по сопернику.	Формирование умений сдачи методом похлопывания три раза по коврику или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого приема	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф. – пер. с нем. Г.Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.

8.	Обучение удерживанию соперника различными способами	Ознакомление со способами удерживания соперника	Формирование умений и навыков удерживания соперника различными способами: в партере сбоку; с стороны головы; с позиции верхом.	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	1.Ваул. Самозащита Без оружия. – Киев, 1990
9.	Обучение держать правильную бойцовскую стойку		Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо – 2001.
10.	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке	Ознакомление с правилами передвижения в бойцовской стойке	Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела.	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо – 2001.
11.	Специальная физическая подготовка	Ознакомление: - со значением и целью специальной физической подготовки борцов; - с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).	Формирование умений и навыков выполнения упражнений: 1) на развитие ловкости: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями. на развитие быстроты: -для повышения скорости старта в	1.Предметы: -скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, боксерские лапы. 2.Снаряды: - боксерские груши; -гимнастические скамейки. 3.Плакаты: -«Упражнения со снарядами и предметами»; -«Упражнения для развития силы»; -«Упражнения для развития быстроты»; -«Упражнения для развития гибкости».	1.Спорт и мир: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 2.Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо- 2001.

			простой и сложной ситуации; -для совершенствования стартового разгона; -для повышения абсолютной скорости; -для повышения скорости рывково-тормозных действий; -для повышения скорости переключения от одного действия к другому; на развитие силы и скоростно-силовых качеств: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра; на развитие выносливости: -упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.		
--	--	--	--	--	--

12.	Итоговое занятие		1. Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года: -формировать умения и навыки делать самоанализ работы за учебный год и давать самооценку; -развивать устную речь обучающихся; -воспитывать уважение к товарищам и желание их выслушать. 2. Анализ педагога работы объединения за учебный год. 3. Просмотр видеоматериалов с соревнований по самбо, кудо, джиу-джитсу, боевому самбо: популяризация смешанных единоборств; мотивация успеха обучающихся; пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге. 4. Задачи обучения и воспитания на новый учебный год.	1. Видеоматериалы с соревнований	
-----	------------------	--	--	----------------------------------	--