

**МУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол Методического совета

№ 1 от 27.08.2023г.

Председатель МС

А.П. Логинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор внешкольного учреждения

Приказ № 352 от 29.08.2023г.

Л.Н. Гошадзе

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Смешанные единоборства»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: единоборства

Срок реализации: 6 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Авторы-составители
Горовой Иван Николаевич,
педагог дополнительного образования

Фурманов – 2023г.

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная основа проектирования программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”».

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831) с изменениями и дополнениями (Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. №533).

5. Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «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».

8. Приказ Минпросвещения России №533 от 30.09.2020 г. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196.

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 г. №10.

10. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

11. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

12. Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманов.

13. Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ

14. Образовательная программа Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

1.2 Актуальность 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 «ММА» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей едино-

борств 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.

Занятия ММА 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 ММА, вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, уменьшается бытовая агрессивность.

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 татами, хорошо подготовленный технически и тактически.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. ММА помогают развивать у мальчишек необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

Таким образом, актуальность программы заключается в том, что объединение «Смешанные единоборства» в своей деятельности привлекает максимально возможное число детей и подростков к систематическим за-

нятиям спортом, а также выявляет их склонность и пригодность для дальнейшего обучения и совершенствования, воспитывает устойчивый интерес к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания и представляет целостный курс обучения боевому искусству в системе дополнительного образования. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в изменении в структуре многолетней подготовки борцов с преимущественным использованием игровых методов обучения и нормативов, а также объема учебно-тренировочной нагрузки.

1.3 Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства» имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная программа направлена на создание благоприятных условий для осуществления физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, с целью укрепления их здоровья и всестороннего физического развития, подготовки спортивного резерва для сборных команд Фурмановского муниципального района Ивановской области (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196, п.9).

1.4 Адресат программы

Программа ориентирована на подготовку мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 17 лет с начальным уровнем спортивных способностей, проявляющих интерес к спорту и силовым видам борьбы, в частности.

В результате обучения по данной программе, выпускником объединения является личность:

- имеющая базовые знания, умения, навыки борьбы, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
- характеризующаяся развитыми общими и специальными способностями.
- ориентированная на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
- стремящаяся к спортивной самореализации.
- имеющая потребность в постоянном самосовершенствовании.
- с развитыми коммуникативными способностями.

1.5. Форма обучения и формы организации образовательного процесса

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Смешанные единоборства» очная, с применением дистанционных технологий.

1.6. Объем программы

Программа предусматривает 72 учебных часа для всех учебных групп 1 года обучения, 144 часа для учебных групп 2-6 годов обучения в период с сентября по май.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 10-12 человек;

2-4 года обучения – 10-8 человек;

5-6 года обучения – 10-8 человек.

Набор в объединение осуществляется массово, учитывается желание ребенка. Обязательным условием при наборе детей в группы является наличие медицинского заключения и допуск врача-педиатра.

Формирование групп происходит в сентябре с учетом возрастных особенностей и природных данных.

1.7. Срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства» разработана на 6 лет обучения. Организация процесса обучения строится с учетом выполнения нормативных требований и спортивных результатов каждой возрастной группы по этапам подготовки борцов.

1. Начальная подготовка – 1 год обучения.

Задачи и преимущественная направленность процесса начальной подготовки: укрепление здоровья; стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических и тактических навыков борьбы; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с преимущественным использованием игрового метода обучения, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные борцы выполняют нормативные требования по общей физической подготовленности.

2. Физкультурно-оздоровительный этап – 2-3 год обучения.

Задачи и преимущественная направленность физкультурно-оздоровительного процесса: стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; укрепление и сохранение здоровья; овладение основами технических приемов и элементов борьбы; выявление перспективных детей и подростков; привитие интереса к систематическим занятиям борьбой.

Большое место занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей, включение средств обучения с элементами специальной физической подготовки, расширение арсенала технических навыков и приемов, участие в соревнованиях.

3. Учебно – тренировочный этап – 4-5 год обучения.

На данном этапе преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса: состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся; динамика роста уровня специальной физической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники борьбы; приобретение соревновательного опыта.

Направленность учебно-тренировочного процесса: уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы; развитие специальных физических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; накопление соревновательного опыта; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

4. Этап спортивного совершенствования – 6 год обучения.

Задачи и преимущественная направленность этапа спортивного совершенствования: состояние здоровья, совершенствование уровня физической подготовленности обучающихся; совершенствование и дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями; совершенствование и закрепление ранее изученных основ техники и тактики борьбы; получение соревновательного опыта.

Направленность учебно-тренировочного процесса: уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок; совершенствование техники и тактики борьбы; совершенствование и закрепление специальных физических

качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; совершенствование допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; накопление соревновательного опыта; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

1.8. Режим занятий

Обучающиеся 1 года обучения занимаются один раз в неделю по 2 часа. Академическая продолжительность занятия – 1 ч. 40мин. (2 занятия по 45 минут каждое, 10 минут перерыв между занятиями).

Обучающиеся 2-6 годов обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. Академическая продолжительность занятия – 1 ч. 40мин. (2 занятия по 45 минут каждое, 10 минут перерыв между занятиями).

2. Обучающий блок

2.1. Цель, задачи программы

Цель образовательной программы - 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.

Цель программы достигается в процессе совместной деятельности обучающихся и педагога через решение **задач**.

2.1.1. Предметные задачи:

- формирование жизненно-необходимых двигательных навыков (бег, ходьба, прыжки и т.д.) при помощи гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр;

- 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-дзюку каратэ (КУДО);

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений в группе; - формирование установки на тренировочную деятельность.

- формирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития двигательных способностей;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

2.1.2. Метапредметные задачи:

- 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; 5 - спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;

- интеллектуального потенциала личности; - наблюдательности, высокой концентрации внимания, зрительной памяти

- развитие двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;

- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;

- развитие умения правильно вести себя в неординарных и экстремальных ситуациях различного характера.

2.1.3. Личностные задачи:

- 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.

- социально-коммуникативных качеств: вежливости, уважения к результатам своего и чужого труда, умения устанавливать контакт с людьми разного возраста, умения разрешать конфликты.

2.2. Содержание программы

2.1.1 Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.	2	2	-	Опрос
2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения развития смешанных единоборств в России, Европе, мире.	2	2	-	Опрос
3	Развитие единоборств в области	2	2	-	Опрос
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма	2	2	-	Опрос
5	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Опрос
6	Общефизическая подготовка	12	4	8	Педагогическое наблюдение
7	Технико-тактическая подготовка	12	6	8	Педагогическое наблюдение
8	Обучение сдачи различными способами	8	2	6	Педагогическое наблюдение
9	Обучение удерживанию соперника различными способами	8	2	6	Педагогическое наблюдение
10	Обучение держать правильную бойцов-	6	2	4	Педагогическое наблюдение

	скую стойку				
11	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке	6	2	4	Педагогическое наблюдение
12	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Педагогическое наблюдение
13	Промежуточная аттестация.	2		2	Сдача нормативов
14	Итоговое занятие.	2	1	1	
	ВСЕГО:	72ч.	30ч.	42ч.	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы				
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.	2	2		Опрос
2	Физическая культура и спорт в России	2	2		Опрос
3	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	2	2		Опрос
4	Спортивный режим бойца	2	2		Опрос
5	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Опрос
6	Общефизическая подготовка	20	6	14	Педагогическое наблюдение
7	Обучение основным броскам, удержаниям, болевым приемам	14	4	10	Педагогическое наблюдение
8	Обучение основным ударам	10	2	8	Педагогическое наблюдение
9	Обучение броскам (с стойки от себя, через себя, подсечки, броски с выхватом ноги или двух ног)	20	4	16	Педагогическое наблюдение
10	Защита в стойке, контр приемы	14	2	12	Педагогическое наблюдение
11	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях	10	2	8	Педагогическое наблюдение
12	Учебно-тренировочные и соревновательные схватки	20	2	18	Педагогическое наблюдение
13	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Педагогическое наблюдение
14	Изучение технических приемов	12	2	10	Педагогическое наблюдение

15	Промежуточная аттестация.	2		2	Сдача нормативов
16	Итоговое занятие.	2		2	Педагогическое наблюдение
ВСЕГО:		144ч.	36ч.	108ч.	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.	2	2	-	Опрос
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	14	6	8	Педагогическое наблюдение
4	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов	20	8	12	Педагогическое наблюдение
4.1	Совершенствование выполнения комбинаций из ударов руками и ногами				
4.2	Совершенствование выполнения основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них				
5	Обучение основным сковывающе-захватным действиям (болевым приемам в стойке)	20	6	14	Педагогическое наблюдение
5.1	Изучение рычага кисти наружу				
5.2	Изучение рычага локтя при помощи плеча сверху				
5.3	Изучение ущемления ахиллесова сухожилия и выкручивания стопы				
5.4	Изучение основных защит против сковывающе-захватных действий				
6	Техническая подготовка	20	4	16	Педагогическое наблюдение
7	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях	20	4	16	Педагогическое наблюдение
7.1	Тренировка на внезапность со сменой партнеров: - обусловленное нападение известным приемом (ударом); - обусловленное нападение разными приемами (ударами); - нападение разными приемами (ударами)				

7.2	Тренировка бросков с дозированным сопротивлением в разных фазах приема				
7.3	Тренировка в движении: - обусловленное нападение известным приемом (ударом); - обусловленное нападение разными приемами (ударами); - нападение разными приемами (ударами).				
8	Тактические действия	10	4	4	Педагогическое наблюдение
9	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Педагогическое наблюдение
10	Изучение технических приемов	12	2	10	Педагогическое наблюдение
11	Промежуточная аттестация.	2		2	Сдача нормативов
12	Итоговое занятие.	2	1	1	
	ВСЕГО:	144ч.	42ч.	102ч.	

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.	2	2	-	Опрос
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	20	4	16	Педагогическое наблюдение
4	Ударно-борцовские комбинации и связки	20	10	10	Педагогическое наблюдение
5	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям	12	2	10	Педагогическое наблюдение
6	Работа на снарядах	20	2	18	Педагогическое наблюдение
7	Работа на время, выносливость	20	2	18	Педагогическое наблюдение
8	Тренировочные спарринги	10	4	6	Педагогическое наблюдение
9	Специальная физическая подготовка	20	6	14	Педагогическое наблюдение
10	Техническая подготовка	10	2	8	Педагогическое наблюдение

11	Промежуточная аттестация.	6	2	4	Сдача нормативов
12	Итоговое занятие.	2	1	1	
	ВСЕГО:	144ч.	39ч.	105ч.	

5 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.	2	2	-	Опрос
2	Общефизическая подготовка	20	4	16	Педагогическое наблюдение
3	Морально-волевая подготовка борцов.	4	4	-	Педагогическое наблюдение
4	Судейская практика	6		6	Педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	20	2	18	Педагогическое наблюдение
6	Техническая подготовка	16	8	8	Педагогическое наблюдение
7	Установка перед поединками и разбор проведенных боев	16	10	6	Педагогическое наблюдение
8	Совершенствование технических приемов и тактики проведения поединков	16	4	12	Педагогическое наблюдение
9	Специальная физическая подготовка	20	8	12	Педагогическое наблюдение
10	Изучение технических приемов борьбы	16	6	10	Педагогическое наблюдение
11	Промежуточная аттестация.	6	2	4	Сдача нормативов
12	Итоговое занятие.	2	1	1	
	ВСЕГО:	144ч.	51ч.	93ч.	

6 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.	2	2	-	Опрос

2	Новые требования в спортивной борьбе	2	2	-	Опрос
3	Морально-волевая подготовка спортсменов	6	4	2	Педагогическое наблюдение
4	Судейская практика	8	2	6	Педагогическое наблюдение
5	Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	-	Педагогическое наблюдение
6	Техническая подготовка	20	8	12	Педагогическое наблюдение
7	Соревнования	20	2	18	Педагогическое наблюдение
8	Общая физическая подготовка	20	6	14	Педагогическое наблюдение
9	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Педагогическое наблюдение
10	Изучение технических приемов	20	6	14	Педагогическое наблюдение
11	Итоговая аттестация.	6	2	4	Сдача нормативов
12	Итоговое занятие.	2	1	1	
	ВСЕГО:	144ч.	43ч.	101ч.	

2.2.2. Содержание учебного плана

1 год обучения.

1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.

Теория: ознакомление с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; с инструкцией по пожарной безопасности; с основными правилами электробезопасности; с правилами поведения в зале, ЦДТ и общественных местах.

2. Физическая культура и спорт в России. История возникновения развития смешанных единоборств в России, Европе, мире.

Теория: ознакомление с историей развития смешанных единоборств, видов борьбы

3. Развитие единоборств в области

Теория: ознакомление с развитием единоборств в Ивановской области, в Фурмановском районе.

4.Краткие сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания и навыки, закаливание организм

Теория: ознакомление с анатомией и физиологией человека

5.Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: ознакомление со значением врачебного контроля и самоконтроля на занятиях смешанными единоборствами.

6.Общефизические упражнения

Практика: разучивание и закрепление упражнений: на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц; исправление дефектов телосложения и осанки: на развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия: на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости: воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться:развитие общей гибкости; повышение эластичности мышц; улучшение координации движений.

7.Технико-тактическая подготовка

Теория: ознакомление со значением и целью технико-тактической подготовки борцов; определенными физическими качествами, необходимыми для освоения техники смешанных единоборств, для маневренности и подвижности борца на ринге (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила, скорость).

Практика: формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие координации, развитие силы и скоростно-силовых качеств, развитие гибкости: развитие выносливости: упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

8.Обучение сдачи различными способами

Теория: ознакомление с видами сдачи: похлопывание по ковру; по сопернику.

Практика: формирование умений сдачи методом похлопывания три раза по ковру или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого приема.

9.Обучение удерживанию соперника различными способами

Теория: ознакомление с способами удерживания соперника

Практика: формирование умений и навыков удерживания соперника различными способами: в партере сбоку; с стороны головы; с позиции верхом.

10.Обучение держать правильную бойцовскую стойку

Теория: ознакомление с держанием правильной бойцовской стойки

Практика: формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре.

11.Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке

Теория: ознакомление с правилами передвижения в бойцовской стойке

Практика: 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.

12.Специальная физическая подготовка

Теория: ознакомление: со значением и целью специальной физической подготовки борцов; определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости: на развитие быстроты: на развитие силы и скоростно-силовых качеств: на развитие выносливости:

13.Промежуточная аттестация

Теория: понятие о контрольно-переводных нормативах и их выполнении

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов

14. Итоговое занятие

Теория: самоанализ обучающихся. Анализ работы педагога, объединения за учебный год и задачи на будущий год

Практика: закрепление изученного материала в игровой форме

2 год обучения

1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.

Теория: ознакомление с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; с инструкцией по пожарной безопасности; с основными правилами электробезопасности; с правилами поведения в зале, ЦДТ и общественных местах.

2. Физическая культура и спорт

Теория: ознакомление с

3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Теория: ознакомление с понятием, видами спортивных тренировок, их влиянием на организм спортсмена.

4. Спортивный режим борца

Теория: ознакомление со спортивным режимом, который необходимо соблюдать спортсмену.

5. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: ознакомление со значением врачебного контроля и видами самоконтроля на занятиях смешанными единоборствами.

6. Общефизическая подготовка

Практика: закрепление навыков выполнения упражнений: на повышение силовой выносливости; общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение общей выносливости: воспитание воли к перенесению

утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться: общеразвивающие упражнения с предметами и без них поточным и круговым методом; 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.

7.Основные броски, удержания, болевые приемы

Теория: Ознакомление со способами удерживания соперников в возможных и выгодных позициях; основными болевыми приемами, способами защиты; основными комбинациями из болевых приемов; способами защиты и контр приемами в партере

Практика: выполнение удержаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.

8.Обучение основным ударам

Теория: ознакомление с видами бросков и способами их выполнения

Практика: выполнение бросков с стойки от себя; через себя; подсечек; бросков с выхватом ноги или двух ног. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты.

9. Обучение броскам

Теория: ознакомление с видами бросков и способами их выполнения

Практика: выполнение бросков с стойки от себя; подсечек; бросков с выхватом ноги или двух ног, совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.

10.Защита в стойке, контрприемы

Теория: ознакомление с: способами защиты в стойке; способами выполнения контрприемов в стойке

Практика: выполнение защитных действий в стойке, действий во время контрприемов в стойке. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве

11.Основные приемы и удары в усложненных условиях

Теория: ознакомление с приемами и ударами в усложненных условиях

Практика: формирование навыков выполнения: защиты в стойке различными способами; контрприемов в стойке. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве

12.Учебно-тренировочные и соревновательные схватки

Практика: совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий: отработка приемов с дозируемым сопротивлением; темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением; схватки: с односторонним сопротивлением; с усиленным односторонним сопротивлением; одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота);на одной ноге, в партере, стоя; в стойке с преследованием; с уходом из борьбы лежа. Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами. Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.

13.Специальная физическая подготовка

Теория: ознакомление: со значением и целью специальной физической подготовки борцов; определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости: на развитие быстроты: на развитие силы и скоростно-силовых качеств: на развитие выносливости:

14.Изучение технических приемов борьбы

Теория: изучение технических и тактических приемов борьбы.

Практика: выполнение основных технических и тактических приемов борьбы.

15.Промежуточная аттестация

Теория: понятие о контрольно-переводных нормативах и их выполнении

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов

16. Итоговое занятие

Теория: самоанализ обучающихся. Анализ работы педагога, объединения за учебный год и задачи на будущий год

Практика: закрепление изученного материала в игровой форме

3 год обучения

1.Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.

Теория: ознакомление с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; с инструкцией по пожарной безопасности; с основными правилами электробезопасности; с правилами поведения в зале, ЦДТ и общественных местах.

2.Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: ознакомление со значением врачебного контроля и видами самоконтроля на занятиях смешанными единоборствами

3.Общая физическая подготовка

Практика: совершенствование навыков выполнения упражнений на укрепление мышц позвоночного столба и шеи. Совершенствование навыков работы на тренажерах для отдельных групп мышц (предплечья, трицепсы,

кости, поясница, плечи, икры, квадрицепсы). Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

4. Совершенствование выполнения основных приемов и ударов

Теория: повторение: способов удерживания соперников в возможных и выгодных позициях; основных болевых, способов защиты; основных комбинаций из болевых приемов

Практика: совершенствование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых приемов, способов защиты; основных комбинаций из болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере.

5. Обучение основным сковывающе-захватным действиям

Теория: ознакомление со способами выполнения основных сковывающе-захватных действий

Практика: формирование навыков выполнения болевых приемов в стойке: рычага кисти наружу; рычага локтя при помощи плеча сверху; рычага локтя через предплечье; узла плеча наружу; ущемления ахиллесова сухожилия и выкручивания стопы; основных защит против сковывающе-захватных действий

6. Техническая подготовка

Теория: изучение технических и тактических приемов борьбы.

Практика: выполнение основных технических и тактических приемов борьбы.

7. Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях

Практика: совершенствование навыков выполнения: тренировки на внезапность со сменой партнеров: обусловленное нападение известным приемом (ударом); обусловленное нападение разными приемами (ударами); нападение разными приемами (ударами); тренировки бросков с дозированным сопро-

тивлением в разных фазах приема; тренировка в движении: обусловленное нападение известным приемом (ударом); обусловленное нападение разными приемами (ударами); нападение разными приемами (ударами).

8.Тактические действия

Теория: ознакомление со значением и целью технико-тактической подготовки борцов; определенными физическими качествами, необходимыми для освоения техники смешанных единоборств, для маневренности и подвижности борца на ринге (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила, скорость).

Практика: формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие координации, развитие силы и скоростно-силовых качеств, развитие гибкости: развитие выносливости: упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

9.Специальная физическая подготовка

Теория: ознакомление: со значением и целью специальной физической подготовки борцов; определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактикой ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости: на развитие быстроты: на развитие силы и скоростно-силовых качеств: на развитие выносливости:

10. Изучение технических приемов

Теория: изучение технических и тактических приемов борьбы.

Практика: выполнение основных технических и тактических приемов борьбы.

11.Промежуточная аттестация

Теория: понятие о контрольно-переводных нормативах и их выполнении

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов

16. Итоговое занятие

Теория: самоанализ обучающихся. Анализ работы педагога, объединения за учебный год и задачи на будущий год

Практика: закрепление изученного материала в игровой форме

4 год обучения

1 Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.

Теория: ознакомление с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; с инструкцией по пожарной безопасности; с основными правилами электробезопасности; с правилами поведения в зале, ЦДТ и общественных местах.

2. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: ознакомление со значением врачебного контроля и видами самоконтроля на занятиях смешанными единоборствами.

3. Общая физическая подготовка

Практика: совершенствование навыков выполнения упражнений на укрепление мышц позвоночного столба и шеи. Совершенствование навыков работы на тренажерах для отдельных групп мышц (предплечья, трицепсы, кисти, поясница, плечи, икры, квадрицепсы). Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

4. Ударно-борцовские комбинации и связки

Практика: совершенствование навыков выполнения ударно-борцовских комбинаций и связок. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

5. Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям

Практика: повторение: оценки приемов и наказания; оценки технических действий; разрядных требований спортивной классификации; правил соревнований.

6. Работа на снарядах

Практика: совершенствование навыков выполнения упражнений на снарядах. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения

7. Работа на время, выносливость

Практика: совершенствование навыков выполнения упражнений на выносливость, время, совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы

8. Тренировочные спарринги

Практика: совершенствование навыков ведения тренировочных спаррингов, совершенствование тактических навыков ведения боя.

9. Специальная физическая подготовка

Теория: ознакомление: со значением и целью специальной физической подготовки борцов; определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактикой ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости: на развитие быстроты: на развитие силы и скоростно-силовых качеств: на развитие выносливости:

10. Техническая подготовка

Теория: изучение технических и тактических приемов борьбы.

Практика: выполнение основных технических и тактических приемов борьбы.

11. Промежуточная аттестация

Теория: понятие о контрольно-переводных нормативах и их выполнении

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов

12. Итоговое занятие

Теория: самоанализ обучающихся. Анализ работы педагога, объединения за учебный год и задачи на будущий год

Практика: закрепление изученного материала в игровой форме

5 год обучения

1 Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.

Теория: ознакомление с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; с инструкцией по пожарной безопасности; с основными правилами электробезопасности; с правилами поведения в зале, ЦДТ и общественных местах.

2. Общая физическая подготовка

Практика: совершенствование навыков выполнения упражнений на укрепление мышц позвоночного столба и шеи. Совершенствование навыков работы на тренажерах для отдельных групп мышц (предплечья, трицепсы, кисти, поясница, плечи, икры, квадрицепсы). Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

3. Морально-волевая подготовка борца

Теория: спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена.

Практика: психологическая подготовка единоборцев, её значение для достижения высоких результатов.

4. Судейская практика

Теория: ознакомление с правилами соревнований и основными методическими положениями судейства.

Практика: судейство тренировочных спаррингов, соревнований

5. Тактическая подготовка

Теория: совершенствование понятия о стратегии и тактике, системе и стиле единоборств. Тактический план поединка, его составление и осуществление. Совершенствование понятия об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика: применение тактических приемов борьбы во время поединка

6.Техническая подготовка

Теория: расширение понятия о спортивной технике. Характеристика основных технических приёмов в смешанных единоборствах. Новое в технике борьбы, тенденции развития техники.

Практика: всестороннее овладение всеми приёмами техники современной борьбы. Приёмы техники, применяемые ведущими борцами мира и России.

7.Установка перед поединками и разбор проведенных боев

Теория: значение предстоящих соревнований. Особенности борцов команд соперников. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных борцов. Техника и тактика проведения боев команды. Составление плана поединков с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований.

8.Совершенствование технических приемов

Теория: изучение технических и тактических приемов борьбы. Понятия «финты и обводка»

Практика: совершенствование и закрепление навыков техники выполнения основных элементов борьбы в стойке, партере, применения болевых и удушающих приемов. Изучение и совершенствование финтов и различных способов обводки соперника. Изучение и совершенствование тактических приемов игры.

9.Специальная физическая подготовка

Теория: ознакомление: со значением и целью специальной физической подготовки борцов; определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактикой ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости: на развитие быстроты: на развитие силы и скоростно-силовых качеств: на развитие выносливости:

10. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки

Практика: совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий: отработка приемов с дозируемым сопротивлением; темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением; схватки: с односторонним сопротивлением; с усиленным односторонним сопротивлением; одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота); на одной ноге, в партере, стоя; в стойке с преследованием; с уходом из борьбы лежа. Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами. Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы

11. Промежуточная аттестация

Теория: понятие о контрольно-переводных нормативах и их выполнении

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов

12. Итоговое занятие

Теория: самоанализ обучающихся. Анализ работы педагога, объединения за учебный год и задачи на будущий год

Практика: закрепление изученного материала в игровой форме

6 год обучения

1 Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.

Теория: ознакомление с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; с инструкцией по пожарной безопасности; с основными правилами электробезопасности; с правилами поведения в зале, ЦДТ и общественных местах.

2. Общефизическая подготовка

Практика: совершенствование навыков выполнения упражнений на укрепление мышц позвоночного столба и шеи. Совершенствование навыков работы на тренажерах для отдельных групп мышц (предплечья, трицепсы, кисти, поясница, плечи, икры, квадрицепсы). Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: ознакомление со значением врачебного контроля и видами самоконтроля на занятиях смешанными единоборствами.

4. Техническая подготовка

Теория: расширение понятия о спортивной технике. Характеристика основных технических приёмов в смешанных единоборствах. Новое в технике борьбы, тенденции развития техники.

Практика: всестороннее овладение всеми приёмами техники современной борьбы. Приёмы техники, применяемые ведущими борцами мира и России.

5. Тактическая подготовка

Теория: совершенствование понятия о стратегии и тактике, системе и стиле единоборств. Тактический план поединка, его составление и осуществление. Совершенствование понятия об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика: применение тактических приемов борьбы во время поединка

6. Судейская практика

Теория: ознакомление с правилами соревнований и основными методическими положениями судейства.

Практика: судейство тренировочных спаррингов, соревнований

7. Работа на снарядах

Практика: совершенствование навыков выполнения упражнений на снарядах. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения

8.Работа на время, выносливость

Практика: совершенствование навыков выполнения упражнений на выносливость, время, совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы

9.Тренировочные спарринги

Практика: совершенствование навыков ведения тренировочных спаррингов, совершенствование тактических навыков ведения боя.

10.Специальная физическая подготовка

Теория: ознакомление: со значением и целью специальной физической подготовки борцов; определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактикой ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости: на развитие быстроты: на развитие силы и скоростно-силовых качеств: на развитие выносливости:

11.Учебно-тренировочные и соревновательные схватки

Практика: совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий: отработка приемов с дозируемым сопротивлением; темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением; схватки: с односторонним сопротивлением; с усиленным односторонним сопротивлением; одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота);на одной ноге, в партере, стоя; в стойке с преследованием; с уходом из борьбы лежа. Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами. Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы

12.Итоговая аттестация

Теория: выполнение тестовых заданий

Практика: выполнение контрольных спортивных нормативов

13.Итоговое занятие

Теория: самоанализ обучающихся. Анализ работы педагога, объединения за учебный год и задачи на будущий год

Практика: закрепление изученного материала в игровой форме.

2.3. Планируемые результаты

2.3.1. Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

1 год обучения

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none">. виды спорта;-историю возникновения и развития ММА;- краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм;-способы сдачи, удерживания соперника;- основы техники боя.	<p>выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения общефизической подготовки: отжимание, приседания; выпрыгивания;- упражнения на специализированную выносливость;-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

2 год обучения

Дети должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none">- спортивный режим борца;- способы выполнения бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов	<ul style="list-style-type: none">-владеть техникой и тактикой смешанного спортивного поединка;- владеть бросковой и ударной техниками.

3 – 4 год обучения

Дети должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none">- технику безопасности во время учебных занятий;- правила соревнований и навыки	<p>выполнять в совершенстве:</p> <ul style="list-style-type: none">- технические приемы (финты)- индивидуальные и командные тактические дей-

судейства; -тактику и стратегию игры; - правила техники и тактики боя; - правила выполнения ударной техники руками и ногами, бросковой техники, удушающих и болевых приемов.	ствия - в совершенстве выполнять ударную, бросковую, защитную техники; - владеть удушающими и болевыми приемами. -отличать корректную ударную и борцовскую технику от запрещенных приемов и ударов. -
---	---

5 – 6 год обучения

Дети должны знать	Должны уметь
- технику безопасности во время учебных занятий; - правила соревнований и навыки судейства; -тактику и стратегию поединка; -меры в случае потери сознания противника в случае нанесенного удара или применения удушающего приема.	выполнять в совершенстве: - технические приемы (финты) - индивидуальные и командные тактические действия -должны уметь предпринимать меры в случае потери сознания противника в случае нанесенного удара или применения удушающего приема.

2.3.2 Компетенции и личностные качества, сформированные у детей в процессе обучения по программе.

Компетентность	Результаты
Организационная: способность планировать свою деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • соотнесение целей с возможностями; • определение временных рамок; • определение шагов выполнения задания; • видение итогового результата; • распределение функций между участниками группы
Коммуникативная: готовность и способность понимать партнера и его позицию и строить с ним отношения	<ul style="list-style-type: none"> • способность работать в команде; • способность принять другую точку зрения, отличную от своей; • умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании); • умение слушать, выбирать способ общения; • способность быть толерантным; • умение предотвращать или разрешать конфликты
Информационная: способность находить и представлять необходимую информацию	<ul style="list-style-type: none"> • умение задавать вопросы; • умение получать помощь; • умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

2.3.3 Личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретенные обучающимися по итогам освоения программы.

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Смешанные единоборства» обучающиеся приобретут:

Личностные результаты:

-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.

Метапредметные результаты:

-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.

Предметные результаты:

- усвоение знаний о смешанных единоборствах;

- усвоение знаний о значении физической нагрузки для здоровья человека;

- умение взаимодействовать со сверстниками во время занятий;

- достижение определенного уровня овладения техникой и тактикой борьбы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.4 Формы аттестации, оценочные результаты

Аттестация обучающихся объединения проводится в соответствии с Положением о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ.

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: начальная, промежуточная, итоговая.

Начальная аттестация проводится с целью выявления уровня подготовки (для обучающихся первого года обучения) и определения уровня остаточных знаний (для обучающихся второго и последующих годов обучения). Начальная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися групп 1-5 годов обучения, 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, обучающиеся демонстрируют при сдаче спортивных контрольных нормативов. По итогам аттестации педагог оформляет диагностическую карту и протокол результатов аттестационных испытаний. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Итоговую аттестацию проходят обучающиеся учебных групп 6 года обучения 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, обучающиеся демонстрируют, выполняя контрольные нормативы. По результатам прохождения аттестационных испытаний, обучающиеся выпускаются из объединения.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общефизической подготовке для групп первого года обучения (мальчики)

Название упражнений	Норматив	
	7 лет	8 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1
Бег 1000м (сек)	6,25	6,10
Челночный бег (сек)	20,2	19,8
Прыжки в длину с места (см)	130	140
Метание мяча (м)	15	17
Подтягивание в висе (количество раз)	2	3
Поднимание туловища за 30сек (количество раз)	15	16
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6

Контрольные нормативы по общефизической подготовке для групп первого года обучения (девочки)

Название упражнений	Норматив	
	7 лет	8 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4
Бег 1000м (сек)	6,40	6,30
Челночный бег (сек)	20,7	20,5
Прыжки в длину с места (см)	120	130
Метание мяча (м)	12	15
Вис (сек)	8	9
Поднимание туловища за 30сек (количество раз)	11	12
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7

Контрольные нормативы для групп второго года обучения

Физические способности	Физические упражнения	Норматив	
		мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м (с)	5.0	5.1
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (колич-во раз)	17	12
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	190	180
На выносливость	Бег 1000м (мин/с)	4.30	5.00
Координационные	Челночный бег 3x10 (с)	8.5	9.3
Комбинированное упражнение	Слаломный бег с мячом (с)	22	24

Контрольные нормативы для групп третьего года обучения

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,1	6,3
2	Бег 30м (6x5) (с)	12,8	12,3
3	Бег 92м с изменением направления (с)	33,5	32,0
4	Прыжок в длину с места (см)	125	135
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	35	40
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м):		
	- сидя	3,5	4,0
	- стоя	5,0	7,0
	- в прыжке с места	5,5	6,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Количественный показатель
1	Броски и подсечки	5
2	Применение ударной техники	5
3	Применение болевых приемов	5

Контрольные нормативы для групп четвертого года обучения

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30м (6x5) (с)	12,5	12,0
3	Бег 92м «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160

5	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	32	40
6	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Количественный показатель
1	Техника ударов и бросков	3
2	Контрприемы в партере	4
3	Броски и удержания	3
4	Вольные схватки	3
5	Применение удушающих приемов	5

Контрольные нормативы для групп пятого года обучения

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Девочки	Мальчики
1	Становая сила (кг)	60	80
	Бег 30м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Бег 92м «елочка» (с)	30,0	28,0
4	Прыжок в длину с места (см)	150	170
5	Бег 1000м (мин)	4,45	4,00
6	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя (м)	5,0	6,0
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Количественный показатель
1	Выполнения комбинаций из ударов руками и ногами	5
2	Приемы и удары в различных манерах ведения поединка	5
3	Ударно-борцовские комбинации и связки	5
4	Комбинации с применением болевых и удушающих приемов	5

Контрольные нормативы для групп шестого года обучения

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Девочки	Мальчики
1	Становая сила (кг)	60	80
	Бег 30м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Бег 92м «елочка» (с)	30,0	28,0
4	Прыжок в длину с места (см)	150	170

5	Бег 1000м и 2000м (мин)	4,45	4,00
6	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя (м)	5,0	6,0
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Количественный показатель
1	Техника ударов, бросков и подсечек	5
2	Спарринги	5
3	Применение болевых и удушающих приемов	8
4	Комбинации из сложных элементов борьбы	5

2.5. Методические материалы, виды занятий, методики, формы и методы работы с детьми

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 борцов 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 очередности. 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 ребенка 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, передвиже-

ний 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.

Обучение техническим приемам необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения – скорость, быстрота выполнения упражнений увеличивается.

Чтобы обеспечить сознательное и прочное усвоение детьми материала программы, на занятиях используются следующие методы работы:

- метод самостоятельной работы и работы под руководством;
- метод стимулирования интереса к учению (учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций);
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль роста динамики спортивных показателей;
- метод творческого подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Основу программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени

отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее технических и тактических приемов.

Перед тренировкой в любом виде спорта необходимо выполнение подготавливающих упражнений. Они обязательны и в единоборствах, где разум и тело должны быть вместе и реагировать сразу же с большой силой и скоростью. Для того чтобы исключить риск травмы во время занятия, нужно подготовить каждую часть тела.

Подготовительные упражнения в борьбе увеличивают потребление кислорода и стимулируют кровообращение и подготавливают мышцы к тяжелым физическим нагрузкам. Они состоят из обычных разминочных и снимающих напряжение упражнений. Упражнения не должны быть очень напряженными, чтобы избежать бесполезного напряжения, но и не быть слишком вялыми, чтобы не стать вообще бесполезными. Длятся упражнения от 5 до 10 минут при часовом занятии, от 15 до 20 минут – при полутора часовом занятии. В разминке должны доминировать прыжки, растягивание, сгибание, скручивание, вращение.

Завершать каждое занятие необходимо упражнениями на растяжку мышц, что способствует повышению эластичности мышечных волокон, их расслаблению после физической нагрузки, скорейшему восстановлению мышц и общего состояния организма. Время выполнения упражнений на растяжку от 15 до 20 минут.

Также на занятиях проводятся вспомогательные упражнения. Эти упражнения нужны для общего развития тела, для увеличения подвижности в суставах и усиления определенных мышц, используемых в борьбе.

Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки воспитанника, морально-волевые качества спортсмена.

Кроме того, в образовательном процессе с детьми используются и другие формы работы:

- выступление на соревнованиях;
- участие в мастер-классах;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- тематические диспуты и беседы;

В процессе овладения техникой и тактикой борьбы учащиеся изучают основную терминологию этого вида спорта.

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 объединения «Смешанные единоборства» предполагает в образовательном процессе следующие здоровьесберегающие и профилактические мероприятия:

для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы:

- теплые пастельные тона в оформлении зала;
- релаксационные виды упражнений на занятиях;
- элементы аутотренинга, формулы внушающего воздействия, повышающие самооценку ребенка;
- упражнения для выработки правильного дыхания с целью укрепления нервной системы и профилактики нервных истощений;

для профилактики стрессов и неврозов:

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

- корректировка учебно-тематических планов в соответствии с возрастными особенностями обучающихся;

- консультативная психологическая помощь детям и их родителям;

по формированию валеологической культуры детей и взрослых:

- проведение с обучающимися занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы: «Мое здоровье», «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой», «Профилактика заболеваний нервной системы» и другие;

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

Одной из актуальных форм обучения на современном этапе развития образования стало дистанционное образование - новая, современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным, предоставить ученикам элементы универсального образования, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество.

Главная особенность дистанционного обучения – возможность получения образовательных услуг без посещения учебного заведения, так как все изучение предметов и общение с преподавателями осуществляется посредством интернета и обмена электронными письмами.

О необходимости использования такого метода обучения говорят следующие факторы:

- возможность организации работы с часто болеющими детьми и детьми-инвалидами;

- проведение дополнительных занятий с одаренными детьми;
- возможность внести разнообразие в систему обучения за счет включения различных нестандартных заданий (ребусы, кроссворды и т.д.);
- обеспечение свободного графика обучения;
- введение режима повышенной готовности.

С помощью дистанционного обучения удается решать такие педагогические задачи, как:

- формирование у учеников познавательной самостоятельности и активности;
- создание эффективного образовательного пространства;
- развитие у детей критического мышления и способности конструктивно обсуждать различные точки зрения.

Программой предусмотрена организация дистанционного обучения посредством использования таких технических ресурсов, как конференции на Zoom-платформе; размещение обучающих видео на каналах видеохостинга YouTube, в группах в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники; видеозанятия в режиме реального времени в социальной сети Instagram, видеозвонки и рассылка видеофайлов в мессенджерах Viber и Watsap.

Лекционный материал:

- Физическая культура и спорт в России
- Развитие смешанных единоборств в России
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Морально – волевая подготовка спортсмена
- Правила борьбы. Организация и проведение соревнований
- Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков. Значение предстоящей игры и особенности положения команды.

- Места занятий, оборудование и инвентарь.

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: «История развития ММА», «Известные спортсмены по смешанным единоборствам в России и в других странах мира»
- видеоматериалы с соревнования по ММА всех уровней.

3. Воспитательный блок

3.1. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

Программа «Смешанные единоборства» может быть реализована при условии согласованных действий в различных направлениях образовательного процесса. Главным и основным является учебный процесс. Но обучение в объединении предполагает тесную взаимосвязь учебного и воспитательного процессов, при котором возможно развитие у детей не только конкретных знаний, умений и навыков, но и достижение такой важной задачи, как формирование гармонично развитой личности ребенка, способной к созиданию и творчеству.

Важным моментом в освоении образовательной программы является создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в детском коллективе, когда выполняются следующие правила:

- принимать ребенка как особую индивидуальность;

- использовать положительные эмоции в построении общения педагога и обучающегося.

Такое общение учит детей понимать друг друга, считаться с мнением других, отстаивать свою точку зрения, видеть и чувствовать красоту окружающего нас мира, сопереживать другим.

Главным же является то, что каждый, занимающийся в объединении, имеет возможность почувствовать свою значимость, уверенность в своих силах. Приобщаясь в течение нескольких лет к спорту, занимаясь в приятной, дружеской атмосфере сверстников, он сумеет выработать определенную жизненную позицию, которая поможет ему в дальнейшей взрослой жизни.

Таким образом, основные пути для успешной организации воспитательной работы в объединении следующие:

- непосредственное общение с педагогом во время занятий на основе взаимного уважения и интереса к личности друг друга;
- организация совместного досуга взрослых и детей, направленного на повышение коммуникативного уровня обучающихся (совместные мероприятия, походы, поездки, встречи с известными спортсменами).

Выбор содержания массовых мероприятий осуществляется с учетом направленности объединения, а также с учетом интересов, психологических и возрастных особенностей детей. Это способствует развитию у ребенка творческой инициативы и более полному раскрытию их индивидуальности. Активное участие обучающихся в жизни объединения помогает формированию сплоченного подросткового коллектива на протяжении нескольких лет.

Воспитательный процесс направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, трудовой и творческой деятельности и нравственному поведению.

Цель воспитания: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- помочь ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- формировать в ребенке уверенность в своих силах;
- выявлять и развивать потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- создавать атмосферу положительного эмоционального настроя и раскрепощения

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- соревнования;
- родительские собрания;
- тематические занятия, акции;
- беседы, дискуссии;
- просмотр обучающих видеофильмов.

Ожидаемые результаты воспитательной деятельности:

- возможности детей показать свои способности и добиться каких-либо успехов на соревнованиях учреждения, города;
- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у детей в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

3.1. Работа с родителями (формы и методы)

Кроме работы с детьми, педагог, реализующий данную программу, уделяет особое внимание работе с родителями, чья помощь всегда очень ценна. Родители могут принимать участие и помогать в организации совместных мероприятий, поездок, походов, экскурсий и т.д. Задача педагога – пробудить в родителях интерес к любимому делу своего ребенка и постоянно его укреплять.

Построение эффективного взаимодействия с родителями обучающихся образовательного процесса необходимо вести соблюдая правило: сначала готовим «почву» для развития сотрудничества, а потом приглашаем к сотрудничеству.

В работе педагога с родителями/законными представителями обучающихся используются такие формы работы, как:

- приглашение родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в объединении и Центре детского творчества;
- организация работы родительского комитета;
- привлечение к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

3.3 Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	Всероссийский турнир по панкратиону 1 этап
Октябрь	Марафон, посвященный празднику «День учителя»
Ноябрь	Профилактическое занятие «Остановись и подумай!»
Декабрь	Открытый Турнир по грепплингу «EPOS TOURNAMENT» в г. Владимир
Январь	1-75 турнир «TIME to FIGHT» г.Долгопрудный 2-Всероссийский турнир по Джиу-Джитсу “Rock&Rolling 14” Gi + (No-Gi) 3-Всероссийский турнир по Джиу-Джитсу “Rock&Rolling 14” Gi + (No-Gi)
Февраль	1-турнир по мма и грепплингу г.Вичуга 2-76 турнир «TIME to FIGHT» г.Долгопрудный
Март	1-чемпионат и первенство г.Москвы по панкратиону

	2-77 турнир «TIME to FIGHT» г.Долгопрудный 3-всероссийские соревнования по всестилевому каратэ в г. Иваново. 4-III открытый турнир по смешанным единоборствам «ОСЕ», посвящённый памяти сотрудников Специальных подразделений, погибших при исполнении служебного долга
Апрель	1- открытый городской турнир по зендокай будто каратэ «Воин ветра запад» 2-чемпионат и первенство федерации ММА России по смешанным боевым искусствам (М.М.А.) 3-открытое первенство по комбат самообороне в разделах Oriental Combat (К-1) и Mix Wrestling (борьба) в г.Иваново. 4-открытый турнир по всестилевому карате посвященный дню победы
Май	1-78 турнир TIME to FIGHT г.Долгопрудный 2-большой турнир по панкратиону, за чемпионские перстни 3- турнир по комбат самообороне и mix-wrestling на призы Федерации Ивановской области Комбат Самообороны России

4. Организационный блок

4.1 Календарный учебный график

Год обучения	Учебный период	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Даты начала и окончания реализации программы	Каникулярное время	
					Продолжительность каникул	Организация деятельности в каникулы
1 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
2 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
3 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
4 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях

чения	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
5 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
6 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания

4.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

Материально – технические условия:

- оборудованный спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- спортивный инвентарь: фишки, конусы, барьеры, тренажеры, тренировочная лестница, боксерские груши, лапы, скакалки.

Спортивная форма:

- шлем, нагрудник, щитки для защиты рук, ног, футболки, шорты, ракушка (защита паха), борцовка,
- оборудованные раздевалки;
- телевизор, видео (DVD) магнитофон;

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

- общей психологической подготовки (морально-волевой),
- психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая (морально-волевая) подготовка предусматривает:

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств;

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;

- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;

- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;

- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к соревнованиям предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата,

- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

Список литературы для педагога

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990 г.
2. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
3. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
4. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо / Пер. со словацкого. – 2001.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
6. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982 г.
7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
9. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
10. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
11. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебн. Пособие для студентов фак. физкультуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.

Список для обучающихся и родителей

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990 г.
2. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
3. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, самбо / Пер. со словацкого. – 2001.

4. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982 г.
5. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.