

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От 05.09.2024



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.

Приказ №050901

05.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Смешанные единоборства»**  
(модульная, стартовый уровень)

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Атакишиев Михаил Бадемович

г. Кировск  
2024 г.

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Характеристика избранного вида спорта .....	3
Нормативно-правовая база .....	3
Направленность программы по содержанию .....	4
Информация о типе программы .....	4
Актуальность.....	4
Педагогическая целесообразность.....	5
Отличительные особенности.....	5
Цель дополнительной общеразвивающей программы .....	6
Задачи дополнительной общеразвивающей программы.....	6
Обучающие: .....	6
Развивающие:.....	6
Воспитательные:.....	6
Организационно – педагогические условия реализации программы .....	6
Планируемые результаты освоения программы .....	8
Предметные: .....	8
Личностные: .....	9
Метапредметные: .....	9
Система оценки результатов освоения программы .....	9
Учебно-тематическое планирование .....	10
Учебный план (по модулям) .....	10
Учебно-тематический план.....	10
Содержание изучаемого курса.....	12
Модуль 1. Теоретическая подготовка.....	12
Модуль 2. Общая физическая подготовка .....	13
Модуль 3. Специальная физическая подготовка .....	14
Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка.....	15
Модуль 5. Переводные и контрольные испытания. Соревнования.....	17
Материально-техническая база .....	17
Список литературы.....	18
Список литературы для педагога .....	18
Список литературы для обучающихся.....	19
Приложение №1. Диагностика .....	20
Приложение №2. Методическое обеспечение .....	23
Приложение №3. Календарный учебный график .....	25
Приложение №4. Воспитательная работа .....	32

## Пояснительная записка

### *Характеристика избранного вида спорта*

Смешанное боевое единоборство (ММА) – вид контактного спортивного единоборства, в котором используется самый широкий набор приемов, включающих удары, захваты, броски, удушающие и болевые приемы, заимствованные из различных видов спортивных единоборств и боевых искусств.

### *Нормативно-правовая база*

Дополнительная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

## ***Направленность программы по содержанию***

Физкультурно – спортивная

### ***Информация о типе программы***

Программа носит модифицированный характер. При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности **«Смешанные единоборства»** были использованы материалы:

- Краснолобов В.В. Зорин В.И. Фрай Ю.В. Бурухин С.Ф. Анашкин Р.М. программа для системы дополнительного образования по курсу "Кудо".
- Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/Е.М. Чумаков.- М.,РГАФК, 1996.

### ***Актуальность***

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

К смешанным единоборствам можно отнести следующие виды единоборств: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, миксфайт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО). Абсолютное большинство из названных видов единоборств включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в Росспорте общероссийскими федерациями. проводятся региональные, всероссийские и международные турниры, как среди взрослых, так и среди юношей и juniоров.

Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты 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 детей такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе.

### ***Педагогическая целесообразность***

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

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

### ***Отличительные особенности***

Отличительные особенности данной программы в том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенная деятельность обучающихся. 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 настроения 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, а также приемы удушения.

### ***Цель дополнительной общеразвивающей программы***

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

### ***Задачи дополнительной общеразвивающей программы***

#### **Обучающие:**

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики различных видов единоборств;
- овладеть практическими основами техники и тактики различных видов единоборств;
- сформировать навыки ведения схватки различными видами единоборств;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов

#### **Развивающие:**

- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие специальной выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых качеств;
- развивать способности к самоконтролю и саморегуляции

#### **Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес и сознательное отношение учащихся к занятиям
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований
- воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии**  
Обучение проводится в групповой, индивидуально-групповой форме, парной, фронтальной.

**Формы занятий**

- учебно-тренировочное занятие;
- соревнования;
- игра.

**Формы внеаудиторных занятий:**

- соревнования

**Методы проведения занятий:**

- информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);
- репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)
- частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся)

**Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:**

- разноуровневого обучения
- саморазвивающего обучения
- здоровьесберегающая
- личностно-ориентированного обучения
- культуровоспитывающая
- индивидуализации обучения

**Возраст учащихся,** на который рассчитана данная общеразвивающая программа **7-14 лет**

**Минимальный возраст** детей для зачисления на обучение **7 лет** По периодизации Д.Б. Эльконина:

*Младший школьный возраст:* 6-11 лет. Ведущая деятельность в этот период – учебная деятельность, в процессе которой ребенок овладевает

«фундаментальными знаниями». Система отношений: человек-вещь. Это фаза операционно-технической деятельности, в основном деятельности учебной. Ребенок учится читать, писать. В процессе учения формируются

интеллектуальные и познавательные способности, развивается система отношений ребенка с окружающими - его собственная практика взаимоотношений с другими людьми.

*Подростковый возраст:* 12-15 лет. Ведущая деятельность-общение со сверстниками. Желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется

самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, группы, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство. В общеразвивающей программе учтены психологические, возрастные особенности учащихся.

### **Условия зачисления учащихся в детское объединение**

В детское объединение принимаются учащиеся в возрасте **7-14 лет**, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства»

1 год обучения-60 часов

**Наполняемость объединения:** 12 человек.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут  
Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Предметные:***

*будут знать:*

- историю развития смешанных единоборств;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по единоборствам);
- требования техники безопасности на занятиях
- основы технических и тактических действий по смешанным единоборствам;

*будут уметь:*

- Проводить специальную разминку
- Участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах
- Владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой
- Владеть техникой и тактикой ведения боя

*владеть:*

- навыками специальных упражнений на снарядах
- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях
- Необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

***Личностные:***

*обучающиеся будут:*

- проявлять мотивацию к укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- проявлять такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях

***Метапредметные:***

*обучающиеся будут:*

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности;
- уметь преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- уметь концентрировать внимание;
- обладать специальными физическими (двигательными) и психологическими качествами;
- проявлять повышенный уровень функциональной подготовленности

### **Система оценки результатов освоения программы**

**-текущий контроль** (начало, середина учебного года, сроки проведения - сентябрь, декабрь)

**Цели** текущего контроля:

-определение исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей общей физической подготовленности учащихся;

-проследить динамику освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности

**-промежуточная аттестация** (в конце учебного года, сроки проведения – апрель, май)

**Цели** промежуточной аттестации:

-контроль уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой

Текущий и промежуточный контроль роста физических и тактико-

технических способностей учеников проходит в форме: лично-командного первенства, сдачи нормативов, устного опроса

### Методы диагностики и формы предоставления результатов

<b>Методы диагностики результата</b>	<b>Формы предоставления результата</b>
Сдача нормативов	Диагностическая карта

### Учебно-тематическое планирование

#### Учебный план (по модулям)

№ п/п	Модуль	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0
2.	Общая физическая подготовка	10	1	9
3.	Специальная физическая подготовка	10	1	9
4.	Технико-тактическая подготовка	33	3,5	29,5
6.	Переводные и контрольные испытания. Соревнования	4	0	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60</b>	<b>8,5</b>	<b>51,5</b>

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль/ тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	

1.1	Вводное занятие. Развитие смешанных единоборств в России и за рубежом	1	1	-	Опрос
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма	0.5	0.5	-	
1.3	Правила смешанных единоборств.	0.5	0.5	-	
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль	0.5	0.5	-	
1.5	Психологическая, волевая подготовка борца. Морально-волевой облик спортсмена	0.5	0.5	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Сдача нормативов
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Самостоятельная практическая работа
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>3,5</b>	<b>29,5</b>	
4.1	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	4	0.5	3.5	Бои, опрос, соревнования, практическая работа
4.2	Базовая техника ударов руками (атака)	4	0.5	3.5	
4.3	Базовая техника ударов	4	0.5	3.5	

	ногами (атака)				
4.4	Базовая техника защиты от ударов рук, ног	4	0.5	3.5	
4.5	Контратакующие действия	3	-	3	
4.6	Упражнения на снарядах	3	-	3	
4.7	Фактические основы боя	3	0.5	2.5	
4.8	Условный бой	4	0.5	3.5	
4.9	Вольный бой	4	0.5	3.5	
<b>5.</b>	<b>Переводные и контрольные испытания. Соревнования</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	Сдача нормативов Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60</b>	<b>8,5</b>	<b>51,5</b>	

## Содержание изучаемого курса

### Модуль 1. Теоретическая подготовка

#### Цель изучения модуля:

Формирование у обучающихся основных знаний в области смешанных единоборств

#### Ожидаемые результаты:

*учащиеся будут знать:*

- историю смешанных единоборств
- сведения о строении и функциях организма
- правила смешанных единоборств
- показания и противопоказания к занятиям спортом

#### Содержание модуля:

**1.1 Вводное занятие. Развитие смешанных единоборств в России и за рубежом**

#### Теория:

**1.2 Краткие сведения о строении и функциях организма**

**Теория:** Общие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат. Кости и мышцы, взаимодействие органов.

**1.3 Правила смешанных единоборств**

**Теория:** Разбор правил. Экипировка бойца. Права и обязанности спортсмена. Обязанности судей. Способы судейства. Положение судей. Замечания, предупреждения и удаление спортсменов.

**1.4 Врачебный контроль, самоконтроль**

**Теория:** Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

### ***1.5 Психологическая, волевая подготовка борца. Морально-волевой облик спортсмена***

**Теория:** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности

#### **Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** учебное занятие

**Методы:** информационно-рецептивный, словесные (рассказ, объяснение, беседа, обсуждение); наглядные (просмотр видео и фотоматериалов)

**Дидактический материал и ТСО:** мультимедийная аппаратура, презентации.

## **Модуль 2. Общая физическая подготовка**

### **Цель изучения модуля:**

Повышение уровня физической подготовленности, развитие двигательных способностей

### **Ожидаемые результаты:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### **Содержание модуля:**

**Практика:** Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после

каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

#### **Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** учебно-тренировочное занятие

**Методы:** репродуктивный метод, словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практические

**Дидактический материал и ТСО:** оборудование и инвентарь для общеразвивающих упражнений

### **Модуль 3. Специальная физическая подготовка**

**Цель изучения модуля:**

Повышение уровня физической подготовленности при помощи выполнения специальных упражнений

**Ожидаемые результаты:**

- навыки выполнения специальных физических упражнений различной направленности

**Содержание модуля:**

**Практика:** Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

## Учебно-методическое обеспечение модуля

**Формы занятий:** учебно-тренировочное занятие

**Методы:** репродуктивный метод, словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практические

**Дидактический материал и ТСО:** оборудование и инвентарь для специализированных упражнений

### Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка

**Цель изучения модуля:**

Овладение техническими и тактическими приемами, и основами игры

**Ожидаемые результаты:**

будут уметь:

- выполнять основные технические и тактические приемы

**Содержание модуля:**

#### ***4.1 Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция***

**Теория:** Знакомство со способами передвижения в боевой стойке.

**Практика:** В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела. Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Распределение внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями. Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение. В положении "стоя на месте": движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».

#### ***4.2 Базовая техника ударов руками (атака)***

**Теория:** Ознакомление с техникой ударов руками.

**Практика:** Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище). Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в строю по команде, в строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».

#### ***4.3 Базовая техника ударов ногами (атака)***

**Теория:** Ознакомление с техникой ударов ногами.

**Практика:** Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, со взрывом. Одиночные удары ногой в движении. Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом рукой. Удары ногами в парах: в строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.

#### **4.4 Базовая техника защиты от ударов рук, ног**

**Теория:** Значение техники защиты от ударов рук, ног.

**Практика:** Техника защиты в двухшереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой, от удара снизу (в голову, в туловище) правой, левой, от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой. Техника защиты в строю: от ударов ногой -прямого, бокового, кругового. Техника защиты в строю от комбинированной атаки рука - нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита.

#### **4.5 Контратакующие действия**

**Практика:** Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак. Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Контратака в строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».

#### **4.6 Упражнения на снарядах**

**Практика:** Упражнения со скакалкой. Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий. Упражнения с боксёрским мешком. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов. Вольный бой с мешком. Упражнение с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара.

#### **4.7 Фактические основы боя**

Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу. Тактика ведения боя в нападении. Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя. Тактика ведения боя на «затухающей» атаке противника. Тактика ведения боя на смещении. Тактика ведения боя на возврате. Тактика ведения боя против нескольких противников. Тактика ближнего боя и выход из него. Распределение внимания. Спонтанность действия (реакция на действие).

#### **4.8 Условный бой**

Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).

#### **4.9 Вольный бой**

Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.

#### **Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** учебно-тренировочное занятие

**Методы:** репродуктивный метод, частично-поисковый; словесные

(рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практические

**Дидактический материал и ТСО:** мультимедийная аппаратура, презентации, инвентарь и оборудование для смешанных единоборств

## **Модуль 5. Переводные и контрольные испытания. Соревнования**

### **Цель изучения модуля:**

Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена

### **Ожидаемые результаты:**

- Участие в соревнованиях

### **Содержание модуля:**

**Практика:** учебные и тренировочные игры, участие в товарищеских и календарных играх, соревнованиях

### **Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** соревнования

**Методы:** частично-поисковый; практические

**Дидактический материал и ТСО:** инвентарь и оборудование для смешанных единоборств

## **Материально-техническая база**

### **Средства обучения**

### **Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления).**

№п\п	Наименование оборудования	количество
1.	Зал для занятий смешанными единоборствами	1
2.	Ринг боксерский	1
Оборудование для специализированных упражнений		
3.	Мешок боксерский	2
4.	Груша боксерская	2
Инвентарь		
5.	Перчатки боксерские	15
6.	Лапы тренерские	4 пары
7.	Маски боксерские	15
8.	Скакалка	15

9.	Гантели 0,5-2 кг	15
10.	Мячи набивные 1,5-4 кг	8
11.	Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)	8
Оборудование для общеразвивающих упражнений		
12.	Гимнастическая стенка	1
13.	Гимнастическая скамейка	2
14.	Маты гимнастические	8
15.	Комплект оборудования для подвижных игр	1
16.	Инвентарь для эстафет (кегли, обручи, канат, гимнастические палки, мячи)	по 10 каждого предмета
Форма		
	Форма для борца (шорты, майки, боксерские перчатки, капа, шлем, защита для груди, снарядные перчатки)	Для каждого учащегося

### Перечень технических средств обучения

1.	Компьютер	1
2.	Мультимедиа	1
3.	Экран	1
4.	Магнитофон	1

### Список литературы

#### Список литературы для педагога

1. Байбикова А.А. Дорожная азбука. – М., 2016.
2. Захаров Е. Н. Ударная техника рукопашного боя. - М.: Культура и традиции, 2017.
3. Иванков И.Т. Методологические основы теории физической культуры и спорта. – М.: ИНСАН, 2016.
4. Иванов С. А. Основы рукопашного боя. - М., 2017.
5. Кашин С.П. Как победить любого противника в экстренных ситуациях. Секреты спецназа. – М., 2017.
6. Козлов В. В. Акробатика. – М., 2016.
7. Катанский С.А. Теория и практика рукопашного боя. – СПб: Спорт, 2018.

8. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании. - М., 2021.
9. Момот В. В. Растяжка и разминка. - М.: Ритм-плюс, 2016.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2017.
11. Путин В.В. Учимся дзюдо. – М.: Абрис, 2018.
12. Тарас А. Е. Тренажеры в боевых искусствах. - М.: Харвест, 2016.
13. Цед Н.Г. Азбука защиты. – М.: Эксмо, 2017.
14. Цацулин П. Система русских силовых тренировок. – М., 2017.
15. Шлахтер В.В. Психологическая подготовка бойца. – М.: АСТ, 2017.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Иванов С. А. Основы рукопашного боя. - М., 2017.
2. Момот В. В. Растяжка и разминка. - М.: Ритм-плюс, 2016.
3. Сафонов А.А. Рукопашный бой. Самоучитель. – М.: Культура и традиции; 2017.
4. Тарас А.Е. Руководство по самозащите. - М.: Харвест, 2016.
5. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. - М.: Просвещение, 1984.
6. Как стать сильным и выносливым. Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1984.
7. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. – Ростов н/Д Феникс, 2007. – 234 с. – (Планета Спорт)
8. Лигай В. Таэквон-до – путь к совершенству. Ташкент: главная редакция издательско-полиграфического концерна «Шарк». 1994.
9. Литте Д. Брюс Ли Путь воина. Москва. 2000
10. Научно-методический сборник «Боевые искусства планеты»
11. Рукопашный бой: Самоучитель / Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. – 2-е изд., испр. – М.: Культура и традиции, 1994. – 240 с.
12. Цед Н. Азбука защиты. Ленинград. 1990. ГДОИФК

Диагностика образовательных результатов по модулю ОФП

Ф.И. учащегося	отжимание			пресс			приседание			подъемы туловища			«шпагат»
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	показать
	< 5	5 - 9	1 0	1 5	2 0	> 2 0	< 2 2	2 4	> 2 5	< 2	3	> 3	



9																
1 0																
1 1																
1 2																

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень (3)

Средний уровень (2)

Низкий уровень (1)

## Приложение №2. Методическое обеспечение

### Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства»

№	Темы	Форма занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие. Развитие смешанных единоборств в России и зарубежом	Учебное занятие	Информационно-рецептивный, словесные (рассказ, объяснение, беседа, обсуждение); наглядные (просмотр видео и фотоматериалов)	мультимедийная аппаратура, презентации.	Опрос
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма				
1.3	Правила смешанных единоборств.				
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль				

1.5	Психологическая,волевая подготовка борца. Морально- волевой облик спортсмена				
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктив ный метод, словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение);наглядные (показ преподавате лем, просмотр видео и фотоматериалов); практические	Оборудование и инвентарь для общеразвивающих упражнений	Сдача нормативов
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктив ный метод, словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавате лем, просмотр видео и фотоматериалов); практически е	Оборудование и инвентарь для специализированных упражнений	Самостоятельная и практическая работа
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктив ный метод, частично- поисковый; словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение);наглядные (показ преподавате лем, просмотр видео и	Мультимедийная аппаратура, презентации, инвентарь и оборудование для смешанных единоборств	Условные и вольные бои, опрос, соревнования, практическая работа
4.2	Базовая техника ударов руками(атака)				

4.3	Базовая техника ударов ногами (атака)		фотоматериалов); практически е		
4.4	Базовая техника защиты от ударов рук, ног				
4.5	Контратакующие действия				
4.6	Упражнения на снарядах				
4.7	Фактические основы боя				
4.8	Условный бой				
4.9	Вольный бой				
<b>5.</b>	<b>Переводные и контрольные испытания. Соревнования</b>	Соревнования	Частично- поисковый метод	Инвентарь и оборудование для смешанных единоборств	Соревнования

### Приложение №3. Календарный учебный график

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**  
**объединение «Смешанные единоборства» группа № 1, 2 (ср.)**  
 Педагог: Атакишиев Михаил Бадемович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 02.09.2024 года по 09.09.2024 года

Начало учебного года – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 11.09.2024 года

Окончание учебного года - 31 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

осенние каникулы: 28.10.2024 – 05.11.2024 (9 календарных дней);

зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025 (10 календарных дней);

весенние каникулы: 22.03.2025 – 30.03.2025 (9 календарных дней);

Текущий контроль:

21.10.2024-25.12.2024 г.

18.12.2024 – 23.12.2024 г.

Промежуточная аттестация:

9.04.2025 - 23.04.2025 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 часов

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Развитие смешанных единоборств в России и зарубежом	1	11.09
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	
3.	Правила смешанных единоборств.	1	18.09
4.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	
5.	Психологическая, волевая подготовка борца. Морально-волевой облик спортсмена	1	25.09
6.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	1	
7.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	1	2.10
8.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	1	
9.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов руками (атака)	1	9.10
10.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов руками (атака)	1	
11.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов руками (атака)	1	16.10
12.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов руками (атака)	1	
13.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов ногами (атака)	1	23.10
14.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов ногами (атака)	1	

15.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов ногами (атака)	1	6.11
16.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов ногами (атака)	1	
17.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника защиты от ударов рук, ног	1	13.11
18.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника защиты от ударов рук, ног	1	
19.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника защиты от ударов рук, ног	1	20.11
20.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника защиты от ударов рук, ног	1	
21.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Контратакующие действия	1	27.11
22.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Контратакующие действия	1	
23.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Контратакующие действия	1	4.12
24.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Упражнения на снарядах	1	
25.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Упражнения на снарядах	1	11.12
26.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Упражнения на снарядах	1	
27.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Фактические основы боя	1	18.12
28.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Фактические основы боя	1	
29.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Фактические основы боя	1	25.12
30.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Переводные и контрольные испытания. Соревнования	1	

31.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Фактические основы боя	1	8.01
32.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Условный бой	1	
33.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Условный бой	1	15.01
34.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Условный бой	1	
35.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Условный бой	1	22.01
36.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Вольный бой	1	
37.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Вольный бой	1	29.01
38.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Вольный бой	1	
39.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Вольный бой	1	5.02
40.	ОФП. Специальная физическая подготовка.Переводные и контрольные испытания. Соревнования	1	
41.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов руками (атака)	1	12.02
42.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов ногами (атака)	1	
43.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника защиты от ударов рук, ног	1	19.02
44.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Контратакующие действия	1	
45.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Упражнения на снарядах	1	26.02
46.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Фактические основы боя	1	

47.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Условный бой	1	5.03
48.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Условный бой	1	
49.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Вольный бой	1	12.03
50.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Вольный бой	1	
51.	ОФП. Специальная физическая подготовка.Переводные и контрольные испытания. Соревнования	1	19.03
52.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов руками (атака) Работа на время, выносливость.	1	
53.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника ударов ногами (атака) Работа на скорость.	1	2.04
54.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Базовая техника защиты от ударов рук, ног Тренировочные спарринги.	1	
55.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Контратакующие действия	1	9.04
56.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Упражнения на снарядах	1	
57.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Условный бой Тренировочные спарринги.	1	16.04
58.	ОФП. Специальная физическая подготовка. Вольный бой Переводные и контрольные испытания. Соревнования	1	
59.	Переводные и контрольные испытания. Соревнования	1	23.04
60.	Итоговое занятие	1	

		60 часов	
--	--	----------	--

## Приложение №4. Воспитательная работа

### **Цель воспитательной работы:**

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

### **Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

### **Важные условия воспитательного процесса:**

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-педагога и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);
2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;
3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;
4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

### **Методы воспитательной работы:**

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно тренировочных занятиях;
- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Проведение бесед дискуссионного характера;

- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- Культурно-массовая работа – чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.
- Выполнение режима дня;
- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания)

<b>№</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Наименование деятельности</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Октябрь-Ноябрь
		Участие в городских и районных мероприятиях патриотической направленности	В течение года
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации учащихся	В течение года
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Декабрь
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Январь
		Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	Апрель
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Ноябрь
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники	В течение года
4	Воспитание здорового	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в	Ежемесячно

	образа жизни и безопасности	спортивном зале и на спортплощадке»	
		Проведение бесед с учащимися: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Октябрь
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Февраль
5	Трудовое воспитание	Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках	Ежемесячно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ"**, Бойцова Елена Владимировна, директор

02.12.24 14:25 (MSK)

Сертификат 65B103B266DFA5050A0B8EFB609A1D82