

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»
городского округа «город Якутск»**

ПРИНЯТО
на тренерско-педагогическом
совете

Протокол
от «04» марта 2026г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор В.Н. Кычкин

Приказ
от «12» марта 2026г. № 03-10/50



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по виду спорта
«Смешанные единоборства»**

для обучающихся с 7 до 18 лет

Срок реализации программы – 8 лет

Программу составила:
методист
Константинова С.Н.

Якутск – 2026 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
Характеристика избранного вида спорта.....	4
Направленность программы по содержанию	4
Информация о типе программы	4
Цель дополнительной общеразвивающей программы.....	4
Задачи дополнительной общеразвивающей программы.....	4
Обучающие.....	4
Развивающие	5
Воспитательные	5
Актуальность.....	5
Педагогическая целесообразность	6
Отличительные особенности	7
II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства»	8
Учебный план (по модулям)	8
Учебно-тематический план	8
Содержание изучаемого курса	10
Модуль 1. Теоретическая подготовка	10
Модуль 2. Общая физическая подготовка	11
Модуль 3. Специальная физическая подготовка	12
Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка	13
Модуль 5. Переводные и контрольные испытания. Соревнования	15
III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства»	16
IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства»	17
Предметные.....	18
Личностные.....	18
Метапредметные	18
V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства»	19
Список литературы для педагога	19
Список литературы для обучающихся	20
Приложение №1. Диагностика	21
Приложение №2. Методическое обеспечение	24
Приложение №3. Календарный учебный график.....	28

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся.

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

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.

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.

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

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-дзюку каратэ (КУ-ДО). Абсолютное большинство из названных видов единоборств

включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в Росспорте общероссийскими федерациями. проводятся региональные, всероссийские и международные турниры, как среди взрослых, так и среди юношей и juniоров.

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

Под влиянием занятий боевыми искусствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др. Боевые искусства требуют от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. В спарринге побеждает «быстро думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически. Несомненно 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.

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 **9-18 лет**

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение **9 лет**

По периодизации Д.Б. Эльконина:

Младший школьный возраст: 9-11 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.

Характеристика этапов обучения.

I. Спортивно-оздоровительные группы (1-8 годы обучения). На этом этапе основной целью является укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; повышение физических качеств обучающихся.

II. Базовый уровень сложности (1-6 годы обучения) сочетается с группами начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения детей от 9 до 11 лет, с учебно-тренировочными группами 1, 2, 3 годов обучения детей 12-13-14 лет.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает следующие виды подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, а также медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Базовый уровень образовательной программы решает следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям по мини футболу;
- повышение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники мини-футбола и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, спортивной одаренности.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств.

III. Углубленный уровень сложности (1-2 годы обучения) сочетается с учебно-тренировочными группами 4-5 годов обучения и группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения. Возраст воспитанников – с 15 лет.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего

учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий:

Форма обучения-очная. В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства»

Примерный учебный план на 42 недели

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	6-18	7-9	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-17	16-18
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	12-22	12-22	12-22	12-22	12-20	10-20	10-20	8-16	8-12
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	8-12	8-12	12-16	14-18	14-18
Разрядные требования						I-II юн.	III сп	Юн. III сп.	Юн. III сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756
Количество учебно-тренировочных занятий	126	126	126-168	126-168	168-252	168-252	252	252	252
Тематический план									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)									
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756

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 боксерском 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

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: вперед - 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 вперед - 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, бойс «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

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства»

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 выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)
- частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят

учащиеся

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, снаряженные перчатки)	Для каждого учащегося

Перечень технических средств обучения

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

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства»

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

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства»

-**текущая аттестация** (начало, середина учебного года, сроки проведения - сентябрь, декабрь)

Цели текущей аттестации:

-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

Методы диагностики результата	Формы предоставления результата
Сдача нормативов	Диагностическая карта

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

9																			
1																			
0																			
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
1.	Теоретическая подготовка				
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.	Общая Физическая подготовка	Учебно- тренировочное занятие	Репродуктивный метод, словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение);наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматери лов); практические	Оборудование и инвентарь для общеразвивающих упражнений	Сдача нормативов
----	--	-------------------------------------	--	--	------------------

3.	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный метод, словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практически е	Оборудование и инвентарь для специализированных упражнений	Самостоятельная и практическая работа
4.	Технико- тактическая подготовка				
4.1	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный метод, частично- поисковый; словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение);наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практически е	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)				
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				
5.	Переводные и контрольные испытания. Соревнования	Соревнования	Частично- поисковый метод	Инвентарь и оборудование для смешанных единоборств	Соревнования