Администрация Бутурлинского муниципального округа Нижегородской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа»

Принята на заседании

педагогического совета

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Протокол №\_\_\_\_

Утверждаю:

директор

МБУ ДО «Спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Филиппов С.Е.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа-

дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Смешанные единоборства**»

Возраст обучающихся: с12 лет

Срок реализации: 4 месяца

|  |
| --- |
| Автор-составитель:  Марычева Ольга Ивановна, методист |

р.п. Бутурлино, 2021

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства» (далее – Программа) составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726), Приказа Минпросвещения России России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с требованиями санитарных правил правил СП 2.4. 3648-20 2 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения. отдыха и оздоровления детей и молодежи» .

Программа является *краткосрочной*, рассчитана на 17 недель. Программа *адаптированная* для детей с ОВЗ. Уровень сложности содержания программы – *ознакомительный.*

Основу занятий составляет технико- тактический арсенал из разных видов единоборств: рукопашного боя, бокса, тхэквондо и дзюдо. Особенностью смешанных единоборств является то, что происходит отбор техник, в систему попадают не все приемы борьбы, бокса или смешанных единоборств, а только те, которые, по словам специалистов, реально работают в бою против любого противника. Типичные атаки смешанных единоборств состоят из атак руками, ногами, броска и болевого приема. По сути, это и есть квинтэссенция смешанных стилей единоборств. Спортивные занятия по освоению учебного материала программы «Смешанные единоборства» способствуют развитию и совершенствованию физических, морально-волевых и нравственных качеств юных спортсменов.

***Актуальность программы*** в том, что в современном мире все большую популярность набирают смешенные единоборства (К-1, MMA, Mix Fight). В наши дни многие спортсмены из разных видов спорта переходят именно в смешанные единоборства с целью повышения уровня техническо- тактического мастерства.

***Направленность программы***

Физкультурно-спортивная, относится к смешанным видам искусства (ММА)

Основное ***отличие программы*** в том, что в результате ее освоения учащиеся овладеют не только умениями и навыками, необходимыми для нескольких видов единоборств, но и технико-тактическим арсеналом данных видов спорта. Методика реализации программы соответствует возрасту и уровню физической подготовленности детей, многообразие форм и методов, индивидуальный подход дает возможность каждому воспитаннику добиться максимальных результатов.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия учащихся.

***Адресат программы***

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 12 до 17 лет.

Прием в секцию осуществляется по желанию, предоставляется справка от врача о

состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в секции по избранному виду спорта.

***Целью*** программы является:

*формирование навыков эффективного ведения спортивного поединка через овладение техникой борьбы и ударной техники.*

Основные **задачи** реализации программы:

*Образовательные:*

* сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой;
* укрепить психическое и физическое здоровье учащихся;
* дать основы техники таких видов спорта, как: рукопашный бой, тхэквондо, бокс и дзюдо;
* сформировать необходимые для единоборств двигательные умения и навыки (основные стойки, удары руками и ногами, способы защиты от них, броски, болевые и удушающие приемы, способы защиты от них, комплексные технические действия);

*Развивающие:*

* развить потребности саморазвития физической и духовной составляющих;
* развить функциональные возможности организма;
* развить творческие способности учащихся в спортивной деятельности.

*Воспитательные:*

* воспитать чувство коллективизма, ответственность друг перед другом;
* воспитать такие качества характера, как: смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость.

**2.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

***Объем и срок освоения программы. Режим занятий***

Программа краткосрочная, реализуется 17 недель, 6 часов занятий в неделю, рассчитана на 102 часа. Из них 5 часов теоретических занятий, 95 часов практических занятий.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей занимающихся в группе. Возраст (начальный) учащихся группы - с 12-и лет. Срок реализации программы - 4 месяца.

Количество обучающихся – 15 -20 человек.

***Формы обучения*** очная. При объявлении ограничений, связанных с недопущением распространения эпидемий, возможно заочное обучение в дистанционном формате. Формы организации детей на занятиях: групповая, индивидуальная. Формы проведения занятий: комбинированное, практическое занятия*,* дружеская встреча, соревнование.

***Материально-техническое оснащение***

Занятия проводятся на базе МБУ ДО Бутурлинский дом детского творчества по адресу: Нижегородская обл., р.п. Бутурлино, ул. Комсомольская, д.7 в помещениях, переданных по договору безвозмездного пользования от 15.07.2019 г.

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано: спортивный зал, 2 борцовских покрывала, 2 штанги, маты, набивные мячи, шведские стенки, канаты, кольца, манекены борцовские, боксерские мешки. Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие **виды, формы и методы контроля**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды  контроля | Содержание | Методы, формы | Сроки  контроля |
| Вводный | Общее физическое состояние | Упражнения по ОФП,  педагогические наблюдения | май |
| Текущий | Освоение учебного материала:  Техника оборонительных действий; Ударная техника  Борьба | Педагогическое наблюдение | В течение всего периода |
| Итоговый | Контроль  выполнения  поставленных задач | Контрольное тестирование по  освоению материала. | август |

Увидеть результаты достижений каждого воспитанника поможет:

педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов тестирования, результатов активности на занятиях. Для проведения педагогического мониторинга можно использовать контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения, самооценку, шкалу оценивания результатов и др.

***Планируемые (ожидаемые) результаты***

По итогам прохождения программы воспитанники **должны знать:**

* + правила техники безопасности;
  + основы технического мастерства смешанных единоборств;
  + терминологию, используемую на соревнованиях;
  + основные позиции (стойки);
  + основные удары руками и ногами;
  + способы защиты от ударов руками и ногами;
  + технику выполнения бросков, болевых и удушающих приемов;
  + способы защиты от бросков, болевых и удушающих приемов;
  + комплексные технические действия.

**Должны уметь:**

* обеспечивать страховку и самостраховку;
* выполнять передвижения в различных стойках в изменяющихся ситуациях;
* наносить удары руками и ногами с места и в движении;
* использовать технику защиты в спарринге;
* выполнять броски, болевые и удушающие приемы;
* применять способы защиты против борцовской техники;
* проводить самоанализ, самооценку, самоконтроль;
* настраиваться на психологическое состояние «боевой готовности», мотивацию успеха.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы будут внутригрупповые соревнования по правилам смешанных единоборств среди воспитанников объединения.

**3.Учебный план**

**(17 недель,102 ч., 6ч/неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации\контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1.Техника безопасности. | 1 | - | 1 |  |
| 1. | «Теоретическая подготовка». | 1.Значение смешанного  единоборства и его направленность. | 1 | - | 4 | Устный опрос |
| 2.Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях по единоборствам. Первая помощь при травмах. | 1 | - |
| 3.Правила пользования, эксплуатации, обслуживания инвентаря и  снаряжения. Личная гигиена и режим питания спортсмена. | 1 | - |
| 4.История развития рукопашного боя в России. Единоборства в настоящее время. Виды единоборств. | 1 | - |
| 2. | «Общая физическая подготовка». | 1.Упражнения для развития физических качеств. | - | 30 | 38 | наблюдение |
| 2.Спортивные игры. | - | 8 | наблюдение |
| 3. | «Специальная физическая подготовка». | 1.Передвижения. | - | 5 | 18 | наблюдение |
| 2.Подготовительные упражне- ния для ударной техники. | - | 5 | тестирование |
| 3.Подготовительные упражне- ния для проведения приемов борьбы. | - | 5 | тестирование |
| 4.Подвижные игры. | - | 3 | наблюдение |
|  | «Тактико-техническая подготовка». | 1.Техника борьбы. | - | 20 | 39 | наблюдение |
| 2.Ударная техника. | - | 19 | наблюдение |
| 4. | Вводная, итоговая диагностика |  | - | 2 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| Всего | |  | 5 | 97 | 102 |  |

**4.Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название темы** | | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| май | Техника безопасности. | | 1 |  | 1 |
| Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях  по единоборствам. Первая помощь при травмах. |  | 1 |  | 1 |
| Упражнения для развития  физических качеств. |  | - | 7 | 7 |
| Спортивные игры. | | - | 2 | 2 |
| Передвижения. | |  | 3 | 3 |
| Подготовительные упражнения  Для ударной техники. | | - | 1 | 1 |
| Подготовительные упражнения для проведения приемов борьбы. | | - | 1 | 1 |
| Подвижные игры | |  | 1 | 1 |
| Техника борьбы | |  | 1 | 1 |
| Ударная техника | |  | 3 | 3 |
| Вводная диагностика | |  | 1 | 1 |
|  | | | | **22** |
| июнь | Значение смешанного единоборства  и его направленность. | | 1 | - | 1 |
| Упражнения для развития  физических качествизических к |  | - | 8 | 8 |
| Передвижения. | | - | 2 | 2 |
| Подвижные игры. | | - | 2 | 2 |
| Подготовительные упражнения для ударной техники. | | - | 2 | 2 |
| Подготовительные упражнения для  проведения приемов борьбы. | | - | 2 | 2 |
| Техника борьбы. | | - | 6 | 6 |
| Ударная техника. | | - | 5 | 5 |
|  | | | | **28** |
| июль | История развития рукопашного боя в России. Единоборства в настоящее время. Виды единоборств. | | 1 | - | 1 |
| Спортивные игры |  |  | 2 | 2 |
| Упражнения для развития  физических качеств. |  | - | 7 | 7 |
| Подготовительные упражнения для ударной техники. | | - | 1 | 1 |
| Подготовительные упражнения для проведения приемов борьбы. | | - | 1 | 1 |
| Техника борьбы. | | - | 8 | 8 |
| Ударная техника. | | - | 6 | 6 |
|  | | | | **26** |
| август | Правила пользования,  эксплуатации, обслуживания инвентаря и снаряжения. | | 1 |  | 1 |
| Спортивные игры | |  | 4 | 4 |
| Упражнения для развития  физических качеств. |  | - | 8 | 8 |
| Подготовительные упражнения для ударной техники. | | - | 1 | 1 |
| Подготовительные упражнения для проведения приемов борьбы. | | - | 1 | 1 |
| Итоговая диагностика | |  | 1 | 1 |
| Техника борьбы. | | - | 5 | 5 |
| Ударная техника. | | - | 5 | 5 |
|  | | | | **26** |
| ИТОГО |  | | 5 | 97 | **102** |

**5. Формы аттестации**

# Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза – в начале и конце учебного периода.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

* бег 30м (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

-челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

* бег на 1000 м. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
* прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* подтягивание на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

# Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

# Суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

* суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6- го удара по мешку.
* выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему).

Контрольные нормативы

для зачисления на учебно-тренировочный этап.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы |
| Общая  физическая подготовка | Бег 30 м с низкого старта -4,9 с. Прыжок в длину с места – 185 см. Челночный бег 4х20 м – 21,5 с.  Подтягивание на перекладине – 10 раз. Бег на 1000 м – 3,5 мин.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 раз.  Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 18 раз. |
| Техническая подготовка | Выполнять элементы страховки и самостраховки при падениях.  Выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки-кувырки).  -выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые  движения руками и ногами ударной техники. |

Контрольные нормативы по годам обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | 2 год | 3 год |
| Общая физическая подготовка | | |
| Бег 60 м (с.) | 9 | 8,6 |
| Челночный бег 4х20 м (с.) | 17,3 | 16,7 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 190 | 220 |
| Бег на 1000 м (мин.) | 3,05 | 3,00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 25 | 32 |
| Подтягивание на перекладине за 20 с. (раз) | 10 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (раз) | 25 | 40 |
| Специальная физическая подготовка | | |
| Суммарное время 6 прямых ударов руками (с.) | 5,3 | 4,6 |
| Суммарное время 6 боковых ударов ногами (с.) | 8,2 | 7,5 |
| Суммарное время 6 «входов» (с.) | 7,2 | 6,5 |
| Суммарное количество бросков, раз | 16 | 18 |
| Технико-тактическая подготовка | | |
| Выполнение основных атакующих и защитных действий(оценка)/ | + | + |

# 6. Методическое обеспечение программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие помещения для просмотров видеоматериалов, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой и ПК.

Из дидактического обеспечения необходимо наличие плакатов специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, а также навыков и умений, таблиц и диаграмм.

Методы и приемы обучения, используемые для реализации данной программы:

* + объяснительно-иллюстративный метод – при объяснении нового материала, передаче большого объема информации. Обучающийся получает информацию вербальным способом при сопровождении наглядностью. Приемы: рассказ, объяснение, диалог, инструктаж, показ правильных положений, демонстрация видеоматериалов, просмотр иллюстраций или материалов на электронных носителях.
  + репродуктивный метод – основан на применении изученного материала по образцу, правилу, алгоритму, предписанию. Приемы: воспроизведение упражнений повторно после показа преподавателя, многократное повторение и отработка, выполнение упражнений, блоков, наращивание быстроты, проговаривание специальных терминов, постановка наводящих вопросов, пересказ теории.
  + проблемный метод – основан на создании проблемной ситуации, постановке проблемы, поиске способов ее решения преподавателем. Обучающиеся наблюдают за решением проблемы и становятся свидетелями творческого поиска. Приемы: предъявление преднамеренно нарушенной логики изложения теоретического и практического материала, показ отрицательных образцов практической деятельности и их обсуждение, раскрытие причин встречающихся неудач.
  + частично-поисковый метод – заключается в организации преподавателем шагов активного поиска способов решения выдвинутых преподавателем проблем. Приемы: анализ видео и цифровых источников, самостоятельный поиск ошибок обучающихся.

# 7. Список литературы

# 1. [Авилов В., Харахордин С. Игрища, борьба, кулачный бой на Великой](http://www.twirpx.com/file/972949/) [Руси,](http://www.twirpx.com/file/972949/)

М.: Профит Стайл, 2012. - 176 с.

1. [Горбылѐв А.М. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Выпуск](http://www.twirpx.com/file/536149/) [7,](http://www.twirpx.com/file/536149/)Научно-методический сборник. «Горбылѐв А.М.», 2011. – 320 с.
2. [Горбылев А.М. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Выпуск](http://www.twirpx.com/file/793415/) [6,](http://www.twirpx.com/file/793415/)Научно-методический сборник. — Издательство: Горбылев А., 2011. — 256 с.
3. [Мандзяк А.С., Артеменко О.Л. Энциклопедия традиционных видов](http://www.twirpx.com/file/600103/) [борьбы народов мира,](http://www.twirpx.com/file/600103/)«Минск»,2010. – 562 с.
4. Маргазин В.А., Гигиена физической культуры и спорта, СпецЛит, 2010. – 192 с.
5. [Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров,](http://www.twirpx.com/file/1404148/) М.: Олимпийская литература, 2011. - 261 с.
6. [Усольцев Б.П., Писков С.П. Система развития специальных качеств](http://www.twirpx.com/file/951475/) [боксера,](http://www.twirpx.com/file/951475/) БалГТУ, 2009. - 134 c.
7. [Частий Р.В. Боевые искусства Востока. Индия. Юго-Восточная](http://www.twirpx.com/file/1177117/) [Азия,](http://www.twirpx.com/file/1177117/)Х: Фолио, 2009. - 208 с.
8. [Чемезов А.И. Ближний бой в боксе,](http://www.twirpx.com/file/493134/) Учебно-методическое пособие. — Иркутск, , 2009. - 80 с.
9. [Шулунов А.Р. Силовая подготовка единоборцев](http://www.twirpx.com/file/1426988/), Улан-Удэ: Издательство БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009. -76 с.

# Ссылки на сайты,

**посвященные смешанным единоборствам:**

<http://mma-fed.ru/>- Федерация ММА России [http://www.sherdog.com](http://www.sherdog.com/) - крупнейший сайт, посвященный ММА

[http://valetudo.ru](http://valetudo.ru/) - наиболее известный русскоязычный сайт, работающий с 2004 года

[http://mixfight.ru](http://mixfight.ru/) - сайт Федерации М-1 MFC

<http://efedor.ru/>- официальный сайт Федора Емельяненко [http://ufc.com](http://ufc.com/) - официальный сайт UFC <http://www.prideofficial.com/>- официальный сайт PRIDE FC <http://www.pridefc.com/>- еще один официальный сайт PRIDE FC

<http://www.frankshamrock.com/>- официальный сайт Фрэнка Шемрока

<http://www.bloodandsweat.ru/->все о ММА

<http://www.roycegracie.tv/>- официальный сайт Хойса Грейси

[http://pridefc.ru](http://pridefc.ru/) - сайт, специализирующийся в том числе на рейтингах бойцов

<http://www.boibezpravil.ru/> - международный портал профессиональных боевых искусств

<http://www.free-fight.ua/>- сайт Федерации Фри-Файта

[http://moscow-mma.ru/-ММА](http://moscow-mma.ru/-ÌÌÀ) г.Москва

<http://bushido.ru/>- о смешанных единоборствах

[http://мма-рб.рф/](http://ììà-ðá.ðô/) - ММА в РБ