

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА
«ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ
УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»

РАССМОТРЕНО
решением методического
совета МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ»
(протокол от 01.09.26 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУДО
Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ»
от 01.09.26 № 79



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
кружка «Спортивное многоборье»**

уровень программы – стартовый
адресат – 10 – 18 лет
срок реализации – 1 год

Составитель:
Скабин Константин Станиславович,
педагог дополнительного образования

г. Горловка, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивное многоборье» (далее Программа) составлена на основе программы спортивной подготовки для образовательных учреждений по КУДО Головихина Е.В.; дополнительной предпрофессиональной программы по армейскому рукопашному бою, разработанной авторским коллективом: Будник В.В., Иванова О.О., Косачев А.Н., адаптирована согласно Требованиям к программам дополнительного образования для детей в соответствии со ст. 72 Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (постановление № I -233-П-НС).

В связи с новыми требованиями возникает необходимость создания новой инструктивно-методической и программной базы работы кружков для учащихся учреждений дополнительного образования.

Образовательный процесс данной Программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Российская Федерация. Конституция. Конституция Российской Федерации [в редакции Законов Российской Федерации о поправке к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6 ФКЗ, от 30.12.2008 № 7 – ФКЗ, от 05.02.2014 № 2- ФКЗ, от 21.07.2014 № 11 – ФКЗ, от 14.03.2020 № 1 – ФКЗ]
- Российская Федерация. Закон. О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики: Федер. Конст. закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ [одобрен Государственной Думой 03.10.2022 года. Одобрен Советом Федерации 04.10.2022 года.
- Российская Федерация. Федеральный Закон. Об образовании в Российской Федерации: Федер. Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 года [принят Гос. Думой 21.11.2012 года]
- Донецкая Народная Республика. Закон. Об образовании в Донецкой Народной Республике: Закон ДНР [принят постановлением народного совета 05.10.2023]
- Российская Федерация. Распоряжение Правительства Российской Федерации Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г Распор. Правит. РФ от 31.03.2022 № 678-р
- Донецкая народная Республика. Распоряжение Правительства Донецкой Народной Республики Об утверждении плана работы и Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2023-2024 годы) в Донецкой Народной Республике [принят постановлением народного совета 03.08.2023г. № 60-РЗ]
- Российская Федерация. Постановление Правительства Российской Федерации Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития. Пост. Правит. РФ от 17.11.2015 № 1239.
- Российская Федерация. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Пост. Глав. Гос. sanit. врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Российская Федерация. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 Пост. Глав. Гос. sanit. врача РФ от 28.01.2021 № 2.

- Российская Федерация. Приказ Министерства просвещения Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей: Приказ Мин. просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 [зарегистрировано в Минюсте РФ 6 декабря 2019г.Регистрационный N 56722]
- Российская Федерация. Приказ Министерства просвещения Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07 2022г. №629: [зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2022 г.]
- Российская Федерация. Федеральная рабочая программа воспитания [утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»]
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы: Письмо МОН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей. О примерных требованиях. к программам дополнительного образования детей Письмо МОН РФ Деп. мол. полит. восп. и соц. защит. детей от 11.12.2006 № 06-1844.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по внедрению системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Письмо МОН РФ от 29.12.2022 № АБ-3915/06.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей) Письмо МОН РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
- Российская Федерация. ГОСТ Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии ГОСТ Р 7.0.108—2022 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографические ссылки на электронные документы, размещенные в информационно-телекоммуникационных сетях. Общие требования к составлению и оформлению: утвержден и введен в действие Приказом Федер. агентства по техн. регулированию и метрологии от 12.05.2022 г. № 284-ст: введен впервые: ВНЕСЕН Техническим комитетом по стандартизации ТК 191 «Научно-техническая информация, библиотечное и издательское дело».
- Устав МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. ГОРЛОВКИ «ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ», Приказ УО от 04.10.2024 №123.

Государственные и ведомственные нормативные документы, согласно которым составлена Программа, Размещены на официальном сайте МБУДО Г.О. ГОРЛОВКА «ЦТКЭ» по ссылке: <https://gorlovka-ctke.ru/lawp/>

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивное многоборье» является модифицированной, внесенные в нее коррективы не затрагивают основ и принципиальных аспектов образовательного процесса.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на всестороннее физическое развитие учащихся. По уровню освоения Программа относится к базовому уровню, так как предполагает удовлетворение развития:

- основных физических качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- координационных способностей: равновесие, ритм, точность движений, ориентирование в пространстве, согласованность действий;
- функциональных возможностей организма: улучшается работа опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается общая работоспособность.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в последние 20-30 лет в развитии спортивных единоборств наметилась тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. В настоящее время стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, 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, микс-файт, дайдо-джуку каратэ(КУДО). 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 изменения в психо-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. На сегодняшний день остается несомненной актуальность этого вида спорта, так как смешанные единоборства помогают развивать у ребят такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику.

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

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что педагог предоставляет учащимся содержание материала в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенная деятельность учащегося. Деятельность педагога по организации физической активности юных спортсменов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания педагогом интереса, любознательности и положительного эмоционального настроя учащихся. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения и корректировки. Но при этом обязательно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств. Данная 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.

Цели Программы:

- приобщение детей и подростков к занятиям спортом, осознанному здоровому досугу;
- овладение мастерством самозащиты посредством изучения техники и тактики смешанных единоборств;
- укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию, подготовка физически развитых, волевых, умелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Отечества.

Освоение Программы и достижение поставленных целей образовательного процесса предполагают решение следующих задач:

1. Образовательные задачи:

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

2. Развивающие задачи:

- развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие основных функций мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;
- развитие наблюдательности, высокой концентрации внимания, зрительной памяти.

3. Воспитательные задачи:

- воспитание осознанной потребности в разумном досуге, здоровом образе жизни;
- воспитание умения адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь;
- воспитание таких качеств характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях.

Образовательный процесс, направленный на формирование основ менталитета обучающихся, строится на следующих педагогических принципах:

- научность;
- связь обучения с практикой;

- добровольность;
- доступность;
- систематичность и последовательность;
- преемственность.

Принципы совершенствования спортивного мастерства:

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

Принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
- повторение и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Отличительная особенность данной Программы заключается в том, что в период обучения осуществляется практическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств в комплексе с армейским рукопашным боем.

Адресат Программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивное многоборье» рассчитана для обучающихся 10 - 18 лет.

Срок реализации данной программы: 1 год.

Время обучения в каждом году: 1-й год (стартовый этап подготовки) - 216 часов в год, 6 часов в неделю.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Минимальный состав группы: в группе начального этапа подготовки (1-й год обучения) - 12- 15 человек.

Условия набора: принимаются все желающие дети на основании Прием детей в учреждение осуществляется на основании:

- письменного заявления родителей (законных представителей) ребенка, не достигшего 14-летнего возраста;
- письменного заявления ребенка, достигшего 14-летнего возраста;
- предъявления копии свидетельства о рождении (паспорта ребенка с 14 лет);
- согласия родителей (законных представителей) на обработку персональных данных ребенка;
- согласия ребенка, достигшего 14-летнего возраста на обработку персональных данных.

Для зачисления обучающихся в кружок необходимо предоставить справку медицинского учреждения об отсутствии у них противопоказаний для занятий в указанных кружках.

Разделы учебно-тематического плана могут изучаться не в том порядке, в котором они предложены, а чередоваться в зависимости от конкретных условий работы кружка. Программа предусматривает проведение систематической психолого-педагогической диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля и отслеживания динамики развития функциональных и физических способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с родителями личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого обучающегося.

Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование умений и навыков техники и тактики ведения контактного боя. Отдельным и показательным элементом учебного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяются качество подготовки учащихся и их морально-волевые качества. Психологическая подготовка предусматривает формирование личностного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. Основу Программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Методы и формы работы на занятиях. Эффективность избранных средств в подготовке бойцов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки бойцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы. Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере - по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главное в этом движении.

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

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

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

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным учащимся движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;
- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях (от нападения к защите и от защиты к нападению);
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях: индивидуальной тактической подготовленности; групповой и командной тактической подготовленности. Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития. Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же

упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости. В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все обучающиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.

Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на педагогическом анализе результатов успеваемости и качества комплексного усвоения Программы учащимися, при помощи анализа участия детей в соревнованиях, судействе, анкетирования, тестирования, различных опросов.

Виды контроля:

- начальный или входной контроль (в начале учебного года): тестирование по общефизической подготовке, позволяющее выявить уровень подготовленности и физических возможностей ребят;
- текущий контроль (в течение всего учебного года): педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, соревнований; определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий; метод экспертных оценок (определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок); видеозапись соревновательной деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и двигательной активности (работоспособности) каждого учащегося; исследование психомоторных функций (определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений).
- промежуточный контроль (в конце первого полугодия): проводится контрольный зачет по изученному материалу или внутри кружковые соревнования;
- итоговый контроль (в конце учебного года): проводятся итоговые занятия, а также учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях различного уровня.

В конце первого года обучения учащиеся должны знать:

- виды спорта;
- историю возникновения и развития смешанных единоборств;
- краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм;
- способы сдачи, удерживания соперника;
- основы техники боя.

В конце первого года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие формы борьбы (поединка), способы самостраховки;
- выполнять основные приемы на коленях и в стойке, в борьбе лежа;
- выполнять передвижения, перемещения, простейшую бросковую технику, имитационные упражнения;
- владеть основами тактики боя.

В конце первого года обучения у учащихся должны быть развиты:

- мышечная система, костно-связочный аппарат;
- достаточная подвижность в суставах, координация движений;
- основные функции мышления: сравнения, самоанализа;
- физические качества: сила, выносливость, терпение.

В конце первого года обучения у учащихся должны быть воспитаны:

- волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, уверенность;
- вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;
- спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.

Формой подведения итогов реализации Программы является выполнение теоретических тестовых заданий, сдача специализированных спортивных нормативов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(стартовый уровень Программы)**

№ п/п	Название разделов (тем)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вступительная часть.				
1.1.	Комплектование группы.	12	6	6	
1.2.	Вводное занятие.	3	3	-	Входной контроль
2.	История возникновения, развитие смешанных единоборств в России, Европе, мире.	3	3	-	Устный опрос
3.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.	6	6	-	Устный опрос, тест
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.	6	6	-	Тест
5.	Общефизическая подготовка.	39	-	39	Контрольные упражнения в парах
6.	Технико-тактическая подготовка.	42	-	42	Наблюдение и экспертная оценка техники
7.	Обучение сдачи различными способами.	18	6	12	Контрольные упражнения в парах
8.	Обучение удерживанию соперника различными способами.	18	6	12	Контрольные упражнения в парах
9.	Обучение держать правильную бойцовскую стойку.	18	6	12	Наблюдение и экспертная оценка техники
10.	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	18	6	12	Наблюдение и экспертная оценка техники
11.	Специальная физическая подготовка.	18	6	12	Контрольные упражнения в парах
12.	Диагностика овладения программой.	12	-	12	Сдача контрольных нормативов по технике
13.	Итоговое занятие.	3	-	3	Игровые задания с элементами борьбы
Всего:		216	54	162	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вступительная часть (15 часов).

1.1. Комплектование группы (12 часов).

Теоретические занятия (6 часов): Разработка мероприятий по набору детей в кружок.

Практические занятия (6 часов): Набор детей в кружок.

1.2. Вводное занятие (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа): Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале; ознакомление с Программой.

Формы контроля: входной контроль.

2. История возникновения, развитие смешанных единоборств в России, Европе, мире (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа): Ознакомление с историей возникновения и развития смешанных единоборств. Расширение знаний обучающихся о видах спорта. Развитие интереса к единоборствам.

Формы контроля: устный опрос.

3. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм (6 часов).

Теоретические занятия (6 часов): Повторение из школьной программы разделов по анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе. Возрастные особенности учащихся.

Формы контроля: устный опрос, тест.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма (6 часов).

Теоретические занятия (6 часов): Гигиена спортсмена. Значение питания, режима дня и требования к ним. Закаливание организма.

Формы контроля: тест.

5. Общефизическая подготовка (39 часов).

Практические занятия (39 часов):

Разучивание и закрепление упражнений:

- 1) На укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости; улучшение эластичности мышц; исправление дефектов телосложения и осанки.
- 2) На развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия.
- 3) На повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.
- 4) На воспитание воли к преодолению усталости; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработку умения расслабляться.
- 5) На развитие общей гибкости; повышение эластичности мышц; улучшение координации движений.

Формы контроля: контрольные упражнения в парах.

6. Техничко-тактическая подготовка (42 часа).

Практические занятия (42 часа):

Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

- 1) На развитие координации: акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; кувырки вперед, назад; кувырки со страховкой.
- 2) На развитие силы и скоростно-силовых качеств: силы мышц туловища и плечевого пояса; силы мышц стопы, голени и бедра.
- 3) На развитие гибкости: упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения на гимнастической скамейке.
- 4) На развитие выносливости: упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Формы контроля: наблюдение и экспертная оценка техники.

7. Обучение сдачи различными способами (18 часов).

Теоретические занятия (6 часов): Ознакомление с видами сдачи: похлопывание по коврику; по сопернику.

Практические занятия (12 часов): Формирование умений сдачи методом похлопывания три раза по коврику или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого приема.

Формы контроля: наблюдение и экспертная оценка техники.

8. Обучение удерживанию соперника различными способами (18 часов).

Теоретические занятия (6 часов): Ознакомление со способами удерживания соперника.

Практические занятия (12 часов): Формирование умений и навыков удерживания соперника различными способами: в партере сбоку; со стороны головы; с позиции верхом.

Формы контроля: наблюдение и экспертная оценка техники.

9. Обучение держать правильную бойцовскую стойку (18 часов).

Теоретические занятия (6 часов): Основные принципы удержания свободной стойки на коврике.

Практические занятия (12 часов): Формирование умений и навыков удержания свободной стойки на коврике.

Формы контроля: наблюдение и экспертная оценка техники.

10. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке (18 часов).

Теоретические занятия (6 часов): Ознакомление с правилами передвижения в бойцовской стойке.

Практические занятия (12 часов): Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела.

Формы контроля: наблюдение и экспертная оценка техники.

11. Специальная физическая подготовка (18 часов).

Теоретические занятия (6 часов): Ознакомление со значением и целью специальной физической подготовки борцов; с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактикой ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практические занятия (12 часов): Формирование умений и навыков выполнения упражнений: на развитие ловкости; на развитие быстроты; на развитие силы и скоростно-силовых качеств; на развитие выносливости.

Формы контроля: контрольные упражнения в парах.

12. Диагностика овладения программой (12 часов).

Практические занятия (12 часов): Диагностика овладения программой - проведение внутреннего тестирования среди обучающихся.

Формы контроля: сдача контрольных нормативов по технике.

13. Итоговое занятие (3 часа).

Практические занятия (3 часа): Самоанализ работы учащихся в течение учебного года. Задачи обучения и воспитания на новый учебный год.

Формы контроля: игровые задания с элементами борьбы.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- борцовское покрытие зала;
- спортивный инвентарь: сборные гантели, тренажер для отработки ударов «Макивара», штанги с блинами, лавка для жима штанги, турники-брусья, боксерские перчатки, боксерские лапы, боксерские мешки, защиты на голень, защитные шлемы, маты.
- специальное помещение для хранения тренировочных манекенов;
- секундомер;
- весы для взвешивания;
- телевизор, DVD.

Методическое обеспечение образовательной программы

1. Лекционный материал:

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

2. Дидактический и наглядный материал:

- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- тематические видеоматериалы соревнований по различным видам единоборств всех уровней.

Список использованной литературы

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990.
2. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф. - Пер. с нем. Г.Товкая. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
3. Волков В.М. Тренеру о подростке. - М.: «Физкультура и спорт», 1973.
4. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. - М.: «Физкультура и спорт», 1967.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». - Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
6. Есин Е.Н. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002.
7. Олимпийская энциклопедия. - М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
8. Практические занятия по врачебному контролю. Под общ.ред. А.Г. Дембо. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
9. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение - защита. - Москва, 1982.
10. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный - край спортивный (страницы ивановского спорта). - Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
11. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. - М.: «Физкультура и спорт», 1975.
12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
13. Фомина Н.А. Физиология человека: Учебн. Пособие для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1982.