

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике  
Муниципальное образовательное учреждение  
Центр дополнительного образования  
«Дземги»

РАССМОТРЕНО

На методическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ЦДО «Дземги»

С.В. Савчукова

Приказ № \_\_\_\_\_

от «30» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Смешанные виды единоборств»**

Направленность: физкультурно-спортивное

Возрастная группа: 8-18 лет

Тип программы: одноуровневая (стартовый)

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:  
Зиганшин Дмитрий Ильсурович,  
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре  
2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **Нормативно-правовые основания программы.**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015 г. № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 17-26-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Актуальность образовательной программы**

В последние 20-30 лет в развитии спортивных единоборств намечается тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. В России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «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, кикбоксинга, 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, 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 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.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать у мальчишек такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

### **Новизна образовательной программы**

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

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта заключается в том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

## **Педагогическая целесообразность программы.**

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенная деятельность воспитанников. 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

## **Цели и задачи образовательной программы**

### **Цель:**

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

Укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию, подготовка физически развитых, волевых, умелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Освоение программы и достижение поставленных целей образовательного процесса предполагают решение следующих **задач**.

### **Предметные:**

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

## **Метапредметные:**

развитие у обучающихся:

- общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости;
- координационных качеств: равновесия, точности, меткости, амплитуды движений в суставах, пластичности, ритмичности;
- основных функций мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;
- интеллектуального потенциала личности;
- наблюдательности, высокой концентрации внимания, зрительной памяти.

## **Личностные:**

Воспитание у обучающихся:

- чувства гражданственности и любви к Родине;
- патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- осознанной потребности в разумном досуге, здоровом образе жизни;
- умения адаптироваться в социальных условиях;
- милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимости;
- воспитание таких качеств характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях.

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

## **Принципы педагогические: обучения:**

- воспитывающее обучение;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- научность;
- связь обучения с практикой;
- добровольность;

- доступность;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;
- сознательность и активность;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России.

#### **воспитания:**

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме и Центре.

#### **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;
- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

#### **Особенности реализации программы.**

Программа «Смешанные единоборства» рассчитана на четыре года обучения.

Основная цель занятий групп начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности юных бойцов.

Воспитанники получают общефизическую подготовку со специальной направленностью, изучают специальные подготовительные упражнения, простейшие формы борьбы (поединка), способы самостраховки, знакомятся с

базовыми принципами смешанных единоборств, изучают основные приемы на коленях и в стойке, в борьбе лежа – передвижения, перемещения, простейшая бросковая техника, имитационные упражнения, знакомятся с основами техники спарринга в поединке лежа и стоя; второй, третий и четвертый года обучения – занятия включают в себя совершенствование всесторонней физической подготовки воспитанников, дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики смешанного спортивного поединка, совершенствование бросковой и ударной техники;

Занятия в объединении позволяют удовлетворить потребность каждого обучающегося в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой боя, позволяют достичь высоких спортивных результатов.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии и состоит из 2-х частей:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- техничко-тактическая подготовка (ТПП).

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 воспитанников и их морально-волевые качества.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного 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.

### **Условия набора воспитанников в группы**

Набор обучающихся в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

1-й год обучения - программа предусматривает 144 учебных часа, занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития обучающихся);

2-й и последующие года обучения – программа предусматривает 216 учебных часов по 2 часа 3 раза в неделю (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития);

наполняемость групп:

1-й год обучения – 10-15 человек;

2-й год обучения - 10-12 человек;

3-й год обучения – 8-10 человек;

4-й год обучения – 8-10 человек

### **Методы и формы работы на занятиях:**

#### **Педагогические технологии**

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 главном в этом движении.

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

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

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

-словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения,

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

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

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

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все обучающиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного

отношения детей к выполнению упражнений.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма обучающегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния детей. Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

### **Применяемые элементы здоровьесберегающих технологий**

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);

Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);

Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа «Смешанные единоборства» включает в образовательный процесс следующие здоровьесберегающие и профилактические мероприятия:

для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной

- нервной системы детей использование:

- теплых пастельных тонов в оформлении зала;

- релаксационных видов упражнений на занятиях;
- элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;
- для профилактики стрессов и неврозов:
- составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и степенью их физического развития;
- корректировка учебно-тематических планов на предмет их соответствия возрастным особенностям детей, степени вариативности, учета оздоровительного диагностического блока (показателей здоровья детей);
- консультативная психологическая помощь детям и родителям; по формированию валеологической культуры детей и взрослых;
- проведение с детьми занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы: «Мое здоровье»; «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой» и др.;
- вынесение вопросов о детском здоровье (с привлечением врачей-специалистов) на родительские собрания объединения.

#### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки (мониторинг)**

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме муниципальных соревнований и соревнований внутри объединения.

Итоговый контроль - это участие в региональных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях; сдача контрольных спортивных нормативов.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников 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 воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

## 1-й год обучения

Должны знать	Должны уметь	Должны быть развиты	Должны быть воспитаны
<ul style="list-style-type: none"> <li>-виды спорта;</li> <li>-историю возникновения и развития смешанных единоборств;</li> <li>- краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм;</li> <li>-способы сдачи, удерживания соперника;</li> <li>-основы техники боя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять простейшие формы борьбы (поединка), способы самостраховки;</li> <li>- выполнять основные приемы на коленях и в стойке, в борьбе лежа</li> <li>- выполнять передвижения, перемещения, простейшую бросковую техника, имитационные упражнения;</li> <li>-владеть основами тактики боя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-мышечная система, костно-связочный аппарат;</li> <li>-достаточная подвижность в суставах, координация движений;</li> <li>-основные функции мышления: сравнения, самоанализа;</li> <li>-физические качества: сила, выносливость, терпение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, уверенность;</li> <li>-вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;</li> <li>-спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.</li> </ul>

## 2-й год обучения

Должны знать	Должны уметь	Должны быть развиты	Должны быть воспитаны
<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный режим борца;</li> <li>- способы выполнения бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть техникой и тактикой смешанного спортивного поединка;</li> <li>- владеть бросковой и ударной техниками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-основные функции мышления: самоанализ, самооценка, самоконтроль, мотивация успеха;</li> <li>-наблюдательность, высокая концентрация внимания;</li> <li>-умения адаптироваться в любых социальных условиях;</li> <li>-физические качества: ловкость, гибкость, способность к саморегуляции психического состояния.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-волевые качества: целеустремленность, инициативность, находчивость в стрессовых ситуациях, самообладание, воля к победе;</li> <li>-осознанная потребность в разумном досуге;</li> <li>-доброта и доброжелательность, терпимость;</li> <li>-ответственность и дисциплинированность, умение подчинять личные интересы интересам коллектива.</li> </ul>

### 3-й год обучения

Должны знать	Должны уметь	Должны быть развиты	Должны быть воспитаны
<p>- правила техники и тактики боя;</p> <p>- правила выполнения удушающих и болевых приемов.</p>	<p>- в совершенстве выполнять ударную, бросковую, защитную техники;</p> <p>- владеть удушающими и болевыми приемами.</p>	<p>-мышечная система, костно-связочный аппарат;</p> <p>-достаточная подвижность в суставах, координация движений;</p> <p>-основные функции мышления: сравнения, самоанализа;</p> <p>-физические качества: сила, выносливость, терпение.</p>	<p>-волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, уверенность;</p> <p>-вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;</p> <p>-спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.</p>

#### 4-й год обучения

Должны знать	Должны уметь	Должны быть развиты	Должны быть воспитаны
<p>- правила техники и тактики боя;</p> <p>- правила выполнения ударной техники руками и ногами, бросковой техники, удушающих и болевых приемов.</p> <p>Четко должны отличать корректную ударную и борцовскую технику от запрещенных приемов и ударов.</p> <p>Хорошо должны знать какие предпринимать меры в случае потери сознания противника в случае нанесенного удара или применения удушающего приема.</p>	<p>- в совершенстве выполнять ударную, бросковую, защитную техники;</p> <p>- владеть удушающими и болевыми приемами.</p> <p>Четко должны отличать корректную ударную и борцовскую технику от запрещенных приемов и ударов.</p> <p>Хорошо должны знать какие предпринимать меры в случае потери сознания противника в случае нанесенного удара или применения удушающего приема.</p>	<p>- мышечная система, костно-связочный аппарат;</p> <p>- достаточная подвижность в суставах, координация движений;</p> <p>- физические качества: сила, выносливость, терпение;</p> <p>- умение адаптироваться в социальных условиях;</p> <p>- основные функции мышления: самоанализ, самооценка, самоконтроль, мотивация успеха;</p> <p>- наблюдательность, высокая концентрация внимания;</p> <p>- умения адаптироваться в любых социальных условиях;</p> <p>- физические качества: ловкость, гибкость, способность к саморегуляции психического состояния;</p> <p>- специализированные качества борца;</p> <p>- умение оценивать свои действия и действия противника;</p> <p>- координация движений, скорость перемещения, мобильность;</p> <p>- мотивация к учебной деятельности;</p> <p>- социально-коммуникативные навыки</p>	<p>- волевые качества : настойчивость, смелость, решительность, уверенность;</p> <p>- вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;</p> <p>- спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.</p> <p>- доброта и доброжелательность, милосердие, терпимость, способность к состраданию и сопереживанию, готовность оказать помощь друг другу;</p> <p>- социально-коммуникативные качества: вежливость, умение устанавливать контакты с людьми разного возраста, разрешать бытовые и деловые конфликты.</p>

## **Перечень универсальных учебных действий, сформированных у обучающихся**

В ходе обучения по образовательной программе «Смешанные единоборства» у обучающихся сформируются:

### **Личностные универсальные учебные действия:**

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том

- числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - формулировать собственное мнение и позицию;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

### **Аттестация воспитанников**

Аттестация обучающихся объединения «Смешанные единоборства» проводится в соответствии с Положением о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МОУ ЦДО.

Аттестация обучающихся проводится с целью контроля за выполнением дополнительной общеобразовательной программы «Смешанные единоборства», повышения ответственности педагога за результаты образовательного процесса и включает в себя следующие этапы: промежуточная, итоговая.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися групп 1-4 годов обучения, сроки проведения аттестации – с 10 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи специализированных спортивных нормативов.

По итогам аттестации педагог оформляет диагностическую карту и протокол результатов аттестационных испытаний. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Итоговую аттестацию проходят обучающиеся учебных групп 2 года обучения в период с 05 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения итоговой аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи специализированных спортивных нормативов.

По результатам прохождения аттестационных испытаний обучающиеся выпускаются из объединения «Смешанные единоборства».

### **Материально-технические условия;**

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;
- спортивная форма: борцовки, спортивные куртки, чешки, защита на колени, локти;
- шкафы для хранения тренировочных манекенов;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон;
- телевизор, видеоманитофон (DVD);
- громкоговоритель (для проведения соревнований);

### **Организация работы с родителями:**

- привлечение родителей к оказанию помощи в ремонте зала и приобретению спортивного инвентаря для занятий в объединении;
- приглашение родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в объединении и Центре;
- организация работы родительского комитета – первого помощника педагога;
- разнообразие формы проведения родительских собраний;
- привлечение к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

### **Организация интеграционной деятельности объединения:**

- организация внешней интеграционной деятельности с отделом по физической культуре и спорту, образовательными учреждениями города и района для проведения совместных занятий, соревнований и спортивных праздников.
- совместная работа объединения «Смешанные единоборства» со спортивными объединениями Центра для проведения массовых спортивных мероприятий Центра, участие в социальных проектах и акциях.

### **Методическое обеспечение программы:**

#### **Лекционный материал:**

- «История развития смешанных единоборств в России, Европе и мире»;
- «Режим и питание юных борцов»;

- «Травмы на ринге и их профилактика»;
- «Личная гигиена борца»;
- «Закаливание спортсменов»;
- «Возрастные особенности юных борцов»;

#### **Дидактический и наглядный материал:**

- Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- памятки «Правила поведения в ЦДТ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;
- медиапрезентации «Выдающиеся борцы России, Европы и мира» и «Известные борцы города Комсомольска-на-Амуре и Хабаровского края»;
- видеоматериалы с соревнований по самбо, джиу-джитсу, каратэ, боевому самбо, панкратиону, рукопашному бою всех уровней;

#### **Плакаты:**

- по пожарной и электробезопасности;
- по Правилам дорожного движения (для пешеходов);
- по анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи;
- по общефизической подготовке:
- «Оценка уровня физической подготовленности обучающихся», «Оценка уровня физического развития юных борцов», «Характеристика способностей с учетом их исходного уровня»;
- «Упражнения со снарядами и предметами», «Упражнения для развития силы», «Упражнения для развития быстроты», «Упражнения для развития гибкости», «Упражнения на снарядах и устройствах», «Упражнения на местности», «Комплекс упражнений для разминки»;

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1 год обучения

№ п/ п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
1.1.	Вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале.	1	1	-
1.2.	Ознакомление с образовательной программой «Смешанные единоборства» (1 год обучения).	1	1	-
2.	История возникновения развития смешанных единоборств в России, Европе, мире.	2	2	-
3.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.	2	2	-
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.	2	2	-
5.	Общефизическая подготовка	42	-	42
5.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	14	-	12
5.2.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	14	-	12
5.3.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	14	-	12
6.	Технико-тактическая подготовка	36	-	36
6.1.	Упражнения на координацию движений	12	-	12
6.2.	Кувьрки вперед, назад,	12	-	12
6.3.	Обучение способу страховки, кувьрки со страховкой	12	-	12
7.	Обучение сдачи различными способами	12	2	10
7.1.	Метод похлопывания по ковру,	6	1	5
7.2.	Метод похлопывания по сопернику	6	1	5
8.	Обучение удерживанию соперника различными способами	12	3	9
8.1.	Удержание соперника в партере сбоку	4	1	3
8.2.	Удержание соперника с стороны головы	4	1	3
8.3.	Удержание соперника с позиции верхом	4	1	3
9.	Обучение держать правильную бойцовскую стойку	10	1	9
10.	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке	10	1	9
11.	Специальная физическая подготовка	12	2	10
11.1.	Упражнения для развития ловкости, быстроты	6	1	5
11.2.	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	6	1	5
12.	Итоговое занятие	2	-	2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144ч.</b>	<b>17ч.</b>	<b>127ч.</b>

## 2 год обучения

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
1.1.	Вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале	1	1	-
1.2.	Ознакомление с образовательной программой «Смешанные единоборства» (2 год обучения)	1	1	-
2.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	2	2	-
3.	Спортивный режим бойца	2	2	-
4.	Общефизическая подготовка	42	-	42
4.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	14	-	12
4.2.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц позвоночного столба и шеи	14	-	12
4.3.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	14	-	12
5.	Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам	36	6	30
5.1.	Обучение удерживанию соперников в возможных и выгодных позициях.	6	1	5
5.2.	Изучение основных болевых приемов, защиты против болевых приемов, комбинации болевых приемов	6	1	5
5.3.	Изучение основных удушающих приемов, защиты против удушений, комбинации из удушений	6	1	5
5.4.	Изучение комбинаций из удушающих и болевых приемов	6	1	5
5.5.	Защита в партере	6	1	5
5.6.	Контр приемы в партере	6	1	5
6.	Обучение основным ударам	40	8	32
6.1.	Изучение основных ударов руками (локтем, кулаком, ребром ладони), комбинаций из ударов руками	10	2	8
6.2.	Изучение основных ударов ногами (коленом, голенью, стопой), комбинаций из ударов ногами	10	2	8
6.3.	Изучение основных защит от ударов руками	10	2	8
6.4.	Изучение основных защит от ударов ногами	10	2	8
7.	Обучение броскам (с стойки от себя, через себя, подсечки, броски с выхватом ноги или двух ног)	20	2	18
8.	Защита в стойке, контр приемы	20	2	18
9.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях	36	-	36
9.1.	Тренировка «потокком»: - обусловленное нападение известным приемом (ударом);	18	-	18
9.2.	- обусловленное нападение разными приемами (ударами);	6	-	6
9.3.	- нападение разными приемами (ударами)	6	-	6

9.4.	Тренировка в круге: - обусловленное нападение известным приемом (ударом);	18		18
		6	-	6
9.5.	- обусловленное нападение разными приемами (ударами);	6	-	6
9.6.	- нападение разными приемами (ударами)	6	-	6
10.	Учебно-тренировочные и соревновательные схватки	6	-	6
10.1.	С выполнением одинаковых заданий и разных.	2	-	2
10.2.	Учебно-тренировочные схватки по заданию тренера.	2	-	2
10.3.	Вольные схватки и схватки по правилам борьбы	2	-	2
11.	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования	4	-	4
12.	Промежуточная аттестация	4	-	4
13.	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216ч.</b>	<b>30ч.</b>	<b>186ч.</b>

### 3 год обучения

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
1.1.	Вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале	1	1	-
1.2.	Ознакомление с образовательной программой «Смешанные единоборства» (3 год обучения)	1	1	-
2.	Общефизическая подготовка	12	-	12
2.1.	Упражнения на укрепление мышц позвоночного столба и шеи	6	-	6
2.2.	Работа на тренажерах для отдельных групп мышц (предплечья, трицепсы, кисти, поясница, плечи, икры, квадрицепсы)	6	-	6
3.	Совершенствование основных бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов	18	-	18
3.1.	Совершенствование основных болевых приемов, защиты против болевых приемов, комбинации болевых приемов	6	-	6
3.2.	Совершенствование основных удушающих приемов, защиты против удушений, комбинации из удушений	6	-	6
3.3.	Совершенствование комбинаций из удушающих и болевых приемов	6	-	6
4.	Совершенствование основных ударов	12	-	12
4.1.	Совершенствование выполнения комбинаций из ударов руками и ногами	6	-	6
4.2.	Совершенствование выполнения основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них	6	-	6
5.	Обучение основным сковывающе-захватным действиям (болевым приемам в стойке)	36	6	30
5.1.	Изучение рычага кисти наружу	6	1	5
5.2.	Изучение рычага локтя при помощи плеча сверху	6	1	5

5.4.	Изучение рычага локтя через предплечье	6	1	5
5.5.	Изучение узла плеча наружу	6	1	5
5.6.	Изучение ущемления ахиллесова сухожилия и выкручивания стопы	6	1	5
5.8.	Изучение основных защит против сковывающе-захватных действий	6	1	5
6.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов	32	-	32
6.1.	Доведение приемов и ударов до автоматизма	8	-	8
6.2.	Приспособление и обогащение техники приемов и ударов	8	-	8
6.3.	Воспитание мощности приемов и ударов	8	-	8
6.4.	Совершенствование приемов и ударов в различных манерах ведения поединка (в различных энергетических состояниях)	8	-	8
7.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях	42	-	42
7.1.	Тренировка на внезапность со сменой партнеров: - обусловленное нападение известным приемом (ударом);	6	-	6
7.2.	- обусловленное нападение разными приемами (ударами);	6	-	6
7.3.	- нападение разными приемами (ударами)	6	-	6
7.4.	Тренировка бросков с дозированным сопротивлением в различных фазах приема	6	-	6
7.5.	Тренировка в движении: - обусловленное нападение известным приемом (ударом);	6	-	6
7.6.	- обусловленное нападение разными приемами (ударами);	6	-	6
7.7.	- нападение разными приемами (ударами).	6	-	6
8.	Работа по боксерским грушам и лапам	14	-	14
9.	Работа на время, выносливость	12	-	12
10.	Работа на скорость	8	-	8
11.	Тренировочные спарринги	12	-	12
12.	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования	8	-	4
13.	Промежуточная аттестация	6	-	4
14.	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>208ч.</b>

#### 4 год обучения

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
1.1.	Вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале	1	1	-
1.2.	Ознакомление с образовательной программой «Смешанные единоборства» (4 год обучения)	1	1	-
2.	Общефизическая подготовка	12	-	12
2.1.	Упражнения на укрепление мышц позвоночного столба и шеи	6	-	6
2.2.	Работа на тренажерах для отдельных групп мышц (предплечья, трицепсы, кисти, поясница, плечи, икры, квадрицепсы)	6	-	6
3.	Совершенствование основных бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов	18	-	18
3.1.	Совершенствование основных болевых приемов, защиты против болевых приемов, комбинации болевых приемов	6	-	6
3.2.	Совершенствование основных удушающих приемов, защиты против удушений, комбинации из удушений	6	-	6
3.3.	Совершенствование комбинаций из удушающих и болевых приемов	6	-	6
4.	Совершенствование основных ударов	12	-	12
4.1.	Совершенствование выполнения комбинаций из ударов руками и ногами	6	-	6
4.2.	Совершенствование выполнения основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них	6	-	6
5.	Совершенствование основных сковывающе-захватным действиям (болевым приемам в стойке)	18	-	18
5.1.	Совершенствование рычага кисти наружу	3		3
5.2.	Совершенствование рычага локтя при помощи плеча сверху	3		3
5.4.	Совершенствование рычага локтя через предплечье	3		3
5.5.	Совершенствование узла плеча наружу	3		3
5.6.	Совершенствование ущемления ахиллесова сухожилия и выкручивания стопы	3		3
5.8.	Совершенствование основных защит против сковывающе-захватных действий	3		3
6.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов	26	-	26
6.1.	Доведение приемов и ударов до автоматизма	6	-	6
6.2.	Приспособление и обогащение техники приемов и ударов	8	-	8
6.3.	Воспитание мощности приемов и ударов	6	-	6

6.4.	Совершенствование приемов и ударов в различных манерах ведения поединка (в различных энергетических состояниях)	6	-	6
7.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях	42	-	42
7.1.	Тренировка на внезапность со сменой партнеров:			
	- обусловленное нападение известным приемом (ударом);	6	-	6
	- обусловленное нападение разными приемами (ударами);	6	-	6
	- нападение разными приемами (ударами)	6	-	6
7.2.	Тренировка бросков с дозированным сопротивлением в разных фазах приема	6	-	6
7.3.	Тренировка в движении:			
	- обусловленное нападение известным приемом (ударом);	6	-	6
	- обусловленное нападение разными приемами (ударами);	6	-	6
	- нападение разными приемами (ударами).	6	-	6
8	Ударно-борцовские комбинации и связки	18	-	18
8.1.	Серии ударов руками и переход в борьбу: двойки, тройки и бросок	8	-	8
8.2	Серии ударов руками и завершаем комбинацию ударом ноги.	8	-	8
9.	Работа по боксерским грушам и лапам	10		10
10.	Работа на время, выносливость	10	-	12
11.	Работа на скорость	8	-	8
12.	Тренировочные спарринги	12	-	12
13.	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования	8	-	8
14.	Итоговая аттестация	2	1	1
15.	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>213ч.</b>



# 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Оборудование	Литература
1.	Вводное занятие - вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале; - ознакомление с образовательной программой «Смешанные виды единоборств» (1 год обучения)	Ознакомление: 1) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; 2) Инструкцией по пожарной Безопасности; 3) с Инструкциями по оказанию первой помощи; 4) с основными правилами электробезопасности; 5) с Правилами дорожного движения (для пешеходов); 6) с Правилами поведения в ЦДТ, в спортивном зале и общественных местах; 7) с Образовательной программой «Смешанные виды единоборств».	Ознакомление с МОУ ЦДО «Дземги». (экскурсия по центру): 1) знакомство с педагогами, с образовательной деятельностью детских и подростковых Творческих объединений; 2) формирование: - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях; 3) воспитание бережного отношения к традициям Центра «Дземги» , к оборудованию, оформлению и оснащению центра, уважение к результатам чужого труда.	1.Инструкции по ОТ и ПБ. 2. Плакаты: - по пожарной и лектробезопасности; - по ПДД Памятки: - «Правила поведения в Центре»; - «Правила поведения в спортивном зале»; - «Правила поведения в общественных местах». 4.Образовательная программа	1.Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик, 2004. 2.Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3.Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Галка», 2001.
2.	История возникновения развития смешанных единоборств в России, Европе, мире	1. Ознакомление: -с историей возникновения и развития смешанных единоборств в различные исторические эпохи; -с развитием смешанных единоборств в городе Комсомльскена-Амуре, Хабаровском крае.. 2. Расширение знаний обучающихся о видах спорта. 3.Привитие интереса к единоборствам.		1.Медиапрезентация «Известные борцы мира, России, Хабаровского края». 2.Лекционный материал педагога.	

3.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм	1.Повторение из школьной программы разделов по анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе. 2.Возрастные особенности воспитанников.		Плакаты: - о анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи.	1.Спортивная медицина. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт»,1977
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма	Ознакомление: - со значением режима и питания для занимающихся единоборствами и требованиями к ним; - с гигиеной борцов.		Плакаты: «Суточный режим борца», «Питание борца», «Личная гигиена борца».	Спорт и мир: сб./под ред. А.П. Лаптева,– М.: Физкультура и спорт, 1983.
5.	Общефизическая подготовка		1.Разучивание и закрепление упражнений: 1)на укрепление мышечного корсета, повышение -упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями; -отжимания, подтягивания, приседание; -прыжковые упражнения с продвижением; 2)на развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия: -упражнения со штангой; -изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание); -прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;	1.Предметы: -мячи, скакалки, палки, гантели. 2.Снаряды: -штанга, гири; -перекладина; -гимнастическая стенка; -гимнастические скамейки; -набивные мячи; -брусья. 3.Плакаты: -«Упражнения со снарядами и предметами»; -«Упражнения на снарядах устройствах»; -«Упражнения для развития силы»; -«Упражнения для развития быстроты»; -«Упражнения на местности»; -«Упражнения для развития	1. Спорт и мир: сб. / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкул. и спорт, 1983. 2.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: «Физкультура и спорт», 1988. 3.Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт»,1985. 4.Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: «Здоровье», 1985.

			<p>-метание снарядов в цель;</p> <p>3)на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости:</p> <p>-общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;</p> <p>-бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;</p> <p>-спортивные и подвижные игры;</p> <p>4) воспитание воли к перенесению утомления;</p> <p>укрепление мускулатуры и суставно- связочного аппарата;</p> <p>выработка умения расслабляться:</p> <p>-общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;</p> <p>5)развитие общей гибкости;</p> <p>повышение эластичности мышц;</p> <p>улучшение координации движений:</p> <p>-упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.</p>	<p>гибко- сти»;</p> <p>-«Комплекс упражнений для разминки».</p>	
--	--	--	---	---	--

6.	Технико-тактическая подготовка	<p>Ознакомление: со значением и целью технико-тактической подготовки борцов; с определенными физическими качествами, необходимыми для освоения техники смешанных единоборств, для маневренности и подвижности борца на ринге (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила, скорость).</p>	<p>Формирование умений и навыков выполнения упражнений:</p> <p>1) на развитие координации: - акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; - кувырки вперед, назад; - кувырки со страховкой.</p> <p>2) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра;</p> <p>3) на развитие гибкости: -упражнения без предметов; -упражнения с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, мячами (по одному и в парах); -упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>4) на развитие выносливости: -упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.</p>	<p>1.Предметы: - скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, набивные мячи.</p> <p>2.Снаряды: -козел; -гимнастические скамейки;</p> <p>3.Плакаты: -«Упражнения со снарядами и предметами»; -«Упражнения для развития силы»; -«Упражнения для развития быстроты»; -«Упражнения для развития гибкости».</p>	<p>1.Спорт и мир: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.</p> <p>2. .Есин Е. Невидимое оружие. – Н. Новгород: "«Нижегородское кн. изд-во», 2002.</p>
7.	Обучение сдачи различными способами	<p>Ознакомление с видами сдачи: - похлопывание по коврику; - по сопернику.</p>	<p>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</p>	<p>Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы</p>	<p>Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф.–пер. с нем. Г.Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.</p>

8.	Обучение удерживанию соперника различными способами	Ознакомление со способами удерживания соперника	Формирование умений и навыков удерживания соперника различными способами: - в партере сбоку; - с стороны головы; - с позиции верхом.	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	1. Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990
9.	Обучение держать правильную бойцовскую стойку		Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо – 2001.
10.	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке	Ознакомление с правилами передвижения в бойцовской стойке	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.	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, Настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо – 2001.
11.	Специальная физическая подготовка	Ознакомление: - со значением и целью специальной физической подготовки борцов; - с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).	Формирование умений и навыков выполнения упражнений: 1) на развитие ловкости: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями. на развитие быстроты:	1. Предметы: - скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, боксерские лапы. 2. Снаряды: - боксерские груши; - гимнастические скамейки. 3. Плакаты: - «Упражнения со снарядами и предметами»; - «Упражнения для развития силы»; - «Упражнения для развития быстроты»; - «Упражнения для развития гибкости».	1. Спорт и мир: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 2. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо- 2001.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;</li> <li>-для совершенствования стартового разгона;</li> <li>-для повышения абсолютной скорости;</li> <li>-для повышения ороности рывково-тормозных действий;</li> <li>-для повышения скорости переключения от одного действия к другому;</li> <li>на развитие силы и скоростно-силовых качеств:</li> <li>-силы мышц туловища и плечевого пояса;</li> <li>-силы мышц стопы, голени и бедра;</li> <li>на развитие выносливости:</li> <li>-упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.</li> </ul>		
--	--	--	---	--	--

12.	Итоговое занятие		<p>1. Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года:          -формировать умения и навыки делать самоанализ работы за учебный год и давать самооценку;          -развивать устную речь обучающихся;          -воспитывать уважение к товарищам и желание их выслушать.</p> <p>2. Анализ педагога работы объединения за учебный год.</p> <p>3. Просмотр видеоматериалов с соревнований по самбо, кудо, джиу-джитсу, боевому самбо:          популяризация смешанных единоборств; мотивация успеха обучающихся;          пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.</p> <p>4. Задачи обучения и воспитания на новый учебный год.</p>	1. Видеоматериалы с соревнований	
-----	------------------	--	---	----------------------------------	--

## 2 год обучения

№ п/п	Название раз-дела, темы	Теория	Практика	Оборудование	Литература
1.	Вводное занятие - вводный инструктаж по охране труда, Технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале; - ознакомление с образовательной программой «Смешанные виды виединоборств» (2 год обучения).	Ознакомление: с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; Инструкцией по пожарной безопасности; с Инструкциями по оказанию первой помощи с основными правилами электробезопасности; 5) с Правилами дорожного движения (для пешеходов); 6) с Правилами поведения в центре, в спортивном зале и общественных местах; 7) с Образовательной программой «Смешанные виды един борств».	Ознакомление с МОУ ЦДО «Дземги» (экскурсия по центру): знакомство с педагогами, с образовательной деятельностью детских и подростковых творческих объединений; формирование: осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; умения адаптироваться в социальных условиях; 3) воспитание бережного отношения к традициям Центра, к оборудованию, оформлению и оснащению центра, уважение к результатам чужого труда.	1.Инструкции по ОТ и ПБ. 2. Плакаты: по пожарной и электробезопасности; по ПДД. Памятки: «Правила поведения в Центре детского творчества»; - «Правила поведения в спортивном зале»; - «Правила поведения в общественных местах». 4. Образовательная программа	1.Энциклопедия этикета. – М.: РИ-ПОЛ Классик, 2004. 2.Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3.Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Галка», 2001.

2.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	Ознакомление с: понятием «спортивная тренировка»; разделами спортивной тренировки (технический, тактический, физический, психический, теоретический); компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки; -принципами построения спортивной тренировки.		Лекционный материал педагога.	1. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. 2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
3.	Спортивный режим бойца	Ознакомление с гигиеной, способами закаливания, питанием, режимом, весовым режимом юного борца.		Лекционный материал педагога	1. Левис Ш. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. 2. Родионов А.В. Психофизиологическая тренировка. – М.: ТОО ДАР, 1995.
4.	Общеспортивная подготовка		Совершенствование навыков выполнения упражнений: 1) на укрепление мышц позвоночного столба и	1. Предметы: -мячи, скакалки, палки, гантели.	1. Спорт и мир: сб. / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Су-

			<p>шеи, повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц; исправление дефектов телосложения и осанки:  -упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями;  -отжимания, подтягивания, приседание;  -прыжковые упражнения с продвижением;  2) на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости:  -общеразвивающие одготовительные упражнения с возможно большей быстротой;  4) воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно- связочного аппарата; выработка умения расслабляться:  -общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;  5) развитие общей гибкости; повышение эластичности мышц; улучшение координации движений:  -упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.</p>	<p>2.Снаряды:  -штанга, гири;  -перекладина;  -гимнастическая стенка;  -гимнастические скамейки;  -набивные мячи;  -брусья.  3.Плакаты:  -«Упражнения со снарядами и предметами»;  -«Упражнения на снарядах и устройствах»;  -«Упражнения для развития силы»;  -«Упражнения для развития быстроты»;  -«Упражнения на местности»;  -«Упражнения для развития гибкости»;  -«Комплекс упражнений для разминки».</p>	<p>чилина. – М.: Физкул. и спорт, 1983.  2.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.  3.Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт»,1985.  4.Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: «Здоровье», 1985.</p>
--	--	--	---	--	---

5.	Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам	Ознакомление с: способами удерживания соперников в возможных и выгодных позициях; основными болевыми, удушающими приемами, способами защиты; основными комбинациями из удушающих и болевых приемов; способами защиты и контр приемами в партере	1. Формирование навыков выполнения: - удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; - основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; - защиты в партере и контрприемов в партере. - 2.Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве. - 3.Развитие: -внимания, силы, выносливости, быстроты; -основных функций мышления: самоанализа, сравнения.	Тренировочные манекены, скакалки,гантели, настенные подушки, лапы	1.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 2.Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны /Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
6.	Обучение основным ударам	Ознакомление с: - основными ударами руками, ногами; - основными защитами от ударов руками, ногами	1. Формирование навыков выполнения: - основных ударов руками (прямые удары, боковые удары, апперкоты, бекфиксы, удары локтями); - основных ударов ногами (майгери, маваши, лоукик, с разворотом, удары коленом); - основных защит от ударов руками, ногами	Таблицы: -«Удары руками»; -«Удары ногами»; -«Способы защиты от ударов». Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	1.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 2.Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.

7.	Обучение броскам (с стойки от себя, через себя, подсечки, броски с выхватом ноги или двух ног)	Ознакомление с: - видами бросков и способов их выполнения	1.Формирование навыков выполнения: - бросков с стойки от себя; - бросков через себя; - подсечек; - бросков с выхватом ноги или двух ног. 2.Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве. 3.Развитие: -внимания, силы, выносливости, быстроты; -основных функций мышления: самоанализа, сравнения.	Таблица «Виды бросков»	1.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 2.Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
8.	Защита в стойке, контр приемы	Ознакомление с: способами защиты в стойке; способами выполнения контрприемов в стойке	1.Формирование навыков выполнения: - защиты в стойке различными способами; - контрприемов в стойке 2.Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	1.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

9.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях		<p>Формирование навыков выполнения:</p> <p>1) тренировки «поток»: - обусловленного нападения известным приемом (ударом); - обусловленного нападения разными приемами (ударами); -нападения разными приемами (ударами);</p> <p>2) тренировки в круге: - обусловленного нападения известным приемом (ударом); - обусловленного нападения разными приемами (ударами); -нападения разными приемами (ударами);</p>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	<p>1.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.</p> <p>2.Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001</p>
10.	Учебно-тренировочные и соревновательные схватки		<p>1.Совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий:</p> <p>1) отработка приемов с дозируемым сопротивлением;</p> <p>2) темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением;</p> <p>3) схватки: - с односторонним сопротивлением; -с усиленным односторонним сопротивлением; -одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота); - на одной ноге, в партере, стоя; в стойке с преследованием; с уходом из борьбы лежа.</p> <p>2.Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами.</p> <p>3. Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток.</p> <p>4.Совершенствование способности</p>	Тренировочные манекены, скакалки,гантели, настенные подушки, лапы	<p>1.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.</p> <p>2.Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ,джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001</p>

			борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.		
11.	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования	Повторение: -оценки приемов и наказания; -оценки технических действий; -разрядных требований спортивной классификации; -правил соревнований.	1.Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям. 2.Участие в соревнованиях всех уровней. 3.Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы	Спортивная одежда и обувь.	Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
12.	Промежуточная аттестация	Ознакомление с: Положением об аттестации обучающихся; правилами проведения соревнований; -положением о соревнованиях	Проведение соревнований. Цель и задачи соревнований: -популяризация смешанных единоборств; -стимулирование обучающихся на достижение личных побед; -развитие волевых качеств:настойчивости, решительности, уверенности, самообладания; -развитие основных функций мышления: само- анализа, самооценки, самоконтроля; -пропаганда здорового образа жизни, осознан- ной потребности в разумном досуге Сдача контрольных нормативов	Спортивная одежда и обувь.	1.Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976. 2.Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
13.	Итоговое занятие		1.Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года. 2.Анализ педагога работы объединения за учебный год.	Видеоматериалы с соревнований обучающихся	

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Оборудование	Литература
1.	Вводное занятие - вводный инструктаж по охранетруда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале; - ознакомление с образовательной программой «Смешанные виды единоборств» (3 год обучения).	Ознакомление: 1) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; 2) Инструкцией по пожарной безопасности; 3) с Инструкциями по оказанию первой помощи 4) с основными правилами электробезопасности; 5) с Правилами дорожного движения (для пешеходов); 6) с Правилами поведения в центре, в спортивном зале и общественных местах; 7) с Образовательной программой «Смешанные виды единоборств».	Ознакомление с МОУ ЦДО «Дземги» (экскурсия по центру): 1) знакомство с педагогами, с образовательной деятельностью детских и подростковых объединений; 2) формирование: - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях; 3) воспитание бережного отношения к традициям Центра , к оборудованию, оформлению и оснащению центра, уважение к результатам чужого труда.	1.Инструкции по ОТ и ПБ. 2. Плакаты: - по пожарной и электробезопасности; - по ПДД. Памятки: - «Правила оведения в Центре»; - «Правила поведения в спортивном зале»; - «Правила поведения в общественных местах». 4. Образовательная программа	1.Энциклопедия этикета. – М.: РИ-ПОЛ Классик,2004. 2.Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3.Осокин М.В. Я Иду в школу.– Обл. кн. изд. «Талка», 2001.
2.	Общефизическая подготовка		1. Совершенствование навыков выполнения упражнения на укрепление мышц позвоночного столба и шеи. 2. Совершенствование навыков работы на тренажерах для отдельных групп мышц (предплечья, трицепсы, кисти, поясница, плечи, икры, квадрицепсы). 3. Развитие: -внимания, силы, выносливости, быстроты; -основных функций мышления: самоанализа, сравнения.	Тренировочные манекены, скакалки,гантели, настенные подушки, лапы	1.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. 2.Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001

3.	Совершенствование основных бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов	Повторение: - способов удерживания соперников в возможных и выгодных позициях; - основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; -основных комбинаций из удушающих и болевых приемов.	1. Совершенствование навыков выполнения: - удерживаний соперника различными способами; - основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; - основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; - защиты в партере и контрприемов в партере. 2. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве. 3. Развитие: -внимания, силы, выносливости, быстроты; -основных функций мышления: самоанализа, сравнения.	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	1.Есин Е. Невидимое оружие. Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 2.Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны /Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4.	Совершенствование основных ударов	Повторение: - способов выполнения комбинаций из ударов руками и ногами; - способов выполнения основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них	1. Совершенствование навыков выполнения комбинаций из ударов руками и ногами, основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них. 2. Развитие: -внимания, силы, выносливости, быстроты; -основных функций мышления: самоанализа, сравнения.	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	1.Есин Е. Невидимое оружие.- Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002.

5.	Обучение основным скывывающе-захватным действиям (болевым приемам в стойке)	Ознакомление с способами выполнения основных скывывающе-захватных действий	Формирование навыков выполнения болевых приемов в стойке: - рычага кисти наружу; - рычага локтя при помощи плеча сверху; - рычага локтя через предплечье; - узла плеча наружу; - ущемления ахиллесова сухожилия и выкручивания стопы; -основных защит против скывывающе- захватных действий	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	1. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
6.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов		1. Совершенствование: - навыков выполнения и доведение приемов и ударов до автоматизма; - приспособление и обогащение техники приемов и ударов; - совершенствование приемов и ударов в различных манерах ведения поединка (в различных энергетических состояниях); - воспитание мощности приемов и ударов; 2. Развитие: -внимания, силы, выносливости, быстроты; -основных функций мышления: самоанализа, сравнения.	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
7.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях		Совершенствование навыков выполнения: 1) тренировки на внезапность со сменой партнеров: обусловленное нападение известным приемом (ударом); обусловленное нападение разными приемами (ударами); нападение разными приемами (ударами);	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	1. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. 2. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо,

			тренировки бросков с дозированным сопротивлением в разных фазах приема; тренировка в движении: обусловленное нападение известным приемом (ударом); обусловленное нападение разными приемами (ударами); нападение разными приемами (ударами).		дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001
8.	Работа по боксерским грушам и лапам		1. Совершенствование навыков выполнения упражнений по боксерским грушам. 2. Развитие: -внимания, силы, выносливости, быстроты; -основных функций мышления: самоанализа, сравнения.	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, Настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001
9.	Работа на время, выносливость		1. Совершенствование навыков выполнения упражнений на выносливость, время. 2. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001
10.	Работа на скорость		1. Совершенствование навыков выполнения упражнений на скорость. 2. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001

11.	Тренировочные спарринги		<p>1. Совершенствование навыков ведения тренировочных спаррингов.</p> <p>2. Совершенствование тактических навыков ведения боя.</p> <p>2. Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе борьбы, способности сохранять и восстанавливать свои силы.</p>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	
12.	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценки приемов и наказания;</li> <li>-оценки технических действий;</li> <li>-разрядных требований спортивной классификации;</li> <li>-правил соревнований.</li> </ul>	<p>1. Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям.</p> <p>2. Участие в соревнованиях всех уровней.</p> <p>3. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы</p>	Спортивная одежда и обувь.	1. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
13.	Промежуточная аттестация	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положения об аттестации обучающихся;</li> <li>Ознакомление с тестовыми заданиями, контрольными спортивными нормативами</li> </ul>	<p>1. Совершенствование навыков и умений в сдаче контрольных спортивных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-стимулирование обучающихся на достижение личных побед;</li> <li>-развитие волевых качеств: настойчивости, решительности, уверенности, самообладания;</li> <li>-развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки, самоконтроля;</li> <li>-пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.</li> </ul> <p>2. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-внимания, силы, выносливости, быстроты;</li> </ul>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976.</p> <p>2. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.</p>

14.	Итоговое занятие		1.Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года. 2.Анализ педагога работы объединения за учебный год.	Видеоматериалы с соревнований обучающихся	
-----	------------------	--	--	---	--

#### 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Оборудование	Литература
1.	<p>Вводное занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале;</li> <li>- ознакомление с образовательной программой «Смешанные виды единоборств» (4 год обучения).</li> </ul>	<p>Ознакомление:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале;</li> <li>2) Инструкцией по пожарной безопасности;</li> <li>3) с Инструкциями по оказанию первой помощи.</li> </ol> <p>с основными правилами электробезопасности;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5) с Правилами дорожного движения (для пешеходов);</li> <li>6) с Правилами поведения в центре, в спортивном зале и общественных местах;</li> <li>7) с дополнительной общеобразовательной программой «Смешанные виды единоборств».</li> </ol>	<p>Ознакомление с МОУ ЦДО «Дземги» (экскурсия по центру):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) знакомство с педагогами, с образовательной деятельностью объединений;</li> <li>2) формирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни;</li> <li>- умения адаптироваться в социальных условиях;</li> </ul> </li> <li>3) воспитание бережного отношения к традициям Центра, к оборудованию, оформлению и оснащению ЦДТ, уважение к результатам чужого труда.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструкции по ОТ и ПБ.</li> <li>2. Плакаты: <ul style="list-style-type: none"> <li>- по пожарной и электробезопасности;</li> <li>- по ПДД.</li> </ul> </li> <li>Памятки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Правила поведения в центре»;</li> <li>- «Правила поведения в спортивном зале»;</li> <li>- «Правила поведения в общественных местах».</li> </ul> </li> <li>4. Образовательная программа</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик, 2004.</li> <li>2. Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981.</li> <li>3. Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.</li> </ol>
2.	<p>Общефизическая подготовка</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыков выполнения упражнения на укрепление мышц позвоночного столба и шеи.</li> <li>2. Совершенствование навыков работы на тренажерах для отдельных групп мышц (предплечья, трицепсы, кисти, поясница, плечи, икры, квадрицепсы).</li> <li>3. Развитие: <ul style="list-style-type: none"> <li>- внимания, силы, выносливости, быстроты;</li> <li>- основных функций мышления: самоанализа, сравнения.</li> </ul> </li> </ol>	<p>Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.</li> <li>2. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001</li> </ol>

3.	Совершенствование основных бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способов удерживания соперников в возможных и выгодных позициях;</li> <li>- основных болевых, удушающих приемов, способов защиты;</li> <li>- основных комбинаций из удушающих и болевых приемов.</li> </ul>	<p>1. Совершенствование навыков выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживаний соперника различными способами;</li> <li>- основных болевых, удушающих приемов, способов защиты;</li> <li>- основных комбинаций из удушающих и болевых приемов;</li> <li>- защиты в партере и контрприемов в партере.</li> </ul> <p>2. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.</p> <p>3. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-внимания, силы, выносливости, быстроты;</li> <li>-основных функций мышления: самоанализа, сравнения.</li> </ul>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	<p>1.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002.</p> <p>2.Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.</p>
4.	Совершенствование основных ударов	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способов выполнения комбинаций из ударов руками и ногами;</li> <li>- способов выполнения основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них</li> </ul>	<p>1. Совершенствование навыков выполнения комбинаций из ударов руками и ногами, основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них.</p> <p>2. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-внимания, силы, выносливости, быстроты;</li> <li>-основных функций мышления: самоанализа, сравнения.</li> </ul>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	<p>1.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002.</p>
5.	Обучение основным сковывающе-захватным действиям (болевым приемам в стойке)	Ознакомление с способами выполнения основных сковывающе-захватных действий	<p>Формирование навыков выполнения болевых приемов в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рычага кисти наружу;</li> <li>- рычага локтя при помощи плеча сверху;</li> <li>- рычага локтя через предплечье;</li> <li>- узла плеча наружу;</li> <li>- ущемления ахиллесова сухожилия и выкручивания стопы;</li> <li>- основных защит против сковывающе-захватных действий</li> </ul>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	<p>1.Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.</p>

6.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов		<p>1. Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыков выполнения и доведение приемов и ударов до автоматизма;</li> <li>- приспособление и обогащение техники приемов и ударов;</li> <li>- совершенствование приемов и ударов в различных манерах ведения поединка (в различных энергетических состояниях);</li> <li>- воспитание мощности приемов и ударов;</li> </ul> <p>2. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.</p>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
7.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях		<p>Совершенствование навыков выполнения:</p> <p>1) тренировки на внезапность со сменой партнеров:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обусловленное нападение известным приемом (ударом);</li> <li>- обусловленное нападение разными приемами (ударами);</li> <li>- нападение разными приемами (ударами);</li> </ul> <p>2) тренировки бросков с дозированным сопротивлением в разных фазах приема;</p> <p>3) тренировка в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обусловленное нападение известным приемом (ударом);</li> <li>- обусловленное нападение разными приемами (ударами);</li> <li>- нападение разными приемами (ударами).</li> </ul>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	<p>1. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.</p> <p>2. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001</p>

8.	Ударно-борцовские комбинации и связки		<p>1. Совершенствование навыков выполнения ударно-борцовских комбинаций и связок.</p> <p>2. Развитие:</p> <p>-внимания, силы, выносливости, быстроты;</p> <p>-основных функций мышления: самоанализа, сравнения.</p>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	<p>1.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.</p> <p>2.Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001</p>
9.	Работа по боксерским грушам и лапам		<p>1. Совершенствование навыков выполнения упражнений по боксерским грушам.</p> <p>2. Развитие:</p> <p>-внимания, силы, выносливости, быстроты;</p> <p>-основных функций мышления: самоанализа, сравнения.</p>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001
10.	Работа на время, выносливость		<p>1. Совершенствование навыков выполнения упражнений на выносливость, время.</p> <p>2. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы</p>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001
11.	Работа на скорость		<p>1. Совершенствование навыков выполнения упражнений на скорость.</p> <p>2. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы</p>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо/Пер. со словацкого. – 2001

12.	Тренировочные спарринги		<p>1. Совершенствование навыков ведения тренировочных спаррингов.</p> <p>2. Совершенствование тактических навыков ведения боя.</p> <p>2. Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе борьбы, способности сохранять и восстанавливать свои силы.</p>	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	
13.	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценки приемов и наказания;</li> <li>-оценки технических действий;</li> <li>-разрядных требований спортивной классификации;</li> <li>-правил соревнований.</li> </ul>	<p>1. Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям.</p> <p>2. Участие в соревнованиях всех уровней.</p> <p>3. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы</p>	Спортивная одежда и обувь.	1. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
14.	Итоговая аттестация	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положения об аттестации обучающихся;</li> <li>- тестовыми заданиями;</li> </ul>	<p>Совершенствование навыков умений и навыков в выполнении контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-стимулирование обучающихся на достижение личных побед;</li> </ul>	Спортивная одежда и обувь.	1. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976.
		-контрольными спортивными нормативами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие волевых качеств: настойчивости, решительности, уверенности, самообладания;</li> <li>-развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки, самоконтроля;</li> <li>-пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.</li> </ul>		2. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
15.	Итоговое занятие		<p>1. Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года.</p> <p>2. Анализ педагога работы объединения за учебный год.</p>	Видеоматериалы с соревнований обучающихся	

