

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» п. Парфино

УТВЕРЖДЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол
от 26.10.2023 № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУДО
«СШ» п. Парфино
от 26.10.2023 № 85
Директор МАУДО
«СШ» п. Парфино



Е.В. Рыбаков

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта
«Смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Автор программы:

Тренер-преподаватель: Хафизов А.М.

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: от 8 до 13 лет

Парфино
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел I. Пояснительная записка	3
Раздел II. Учебный план Программы	6
Раздел III. Содержание Программы	8
Раздел IV. Методическое обеспечение Программы	10
Раздел V. Список литературы	11

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешанное боевое единоборство (ММА)» физкультурно-спортивной направленности. Разработана для оздоровительной работы с детьми школьного возраста, проявляющими интерес к физической культуре, изучению приемов смешанных единоборств на стартовом уровне.

Смешанные боевые единоборства представляют собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы, как в стойке, так и в партере.

Актуальность общеобразовательной программы определяется социальным запросом на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

Новизна данной программы заключается в авторской методике страховки по минимальному падению во время тренировочных занятий.

Общеобразовательная программа педагогически целесообразна, т.к. в процессе её реализации, у учащихся формируются личностные качества, воля, характер, физическая выносливость, спортивная этика.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся через освоения элементов смешанных единоборств.

Достижение цели решается посредством выполнения следующих задач:

познакомить с элементами смешанных единоборств;

обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);

способствовать развитию у учащихся основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, скорость, выносливость, быстроту реакции;

сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в процессе практической деятельности с применением индивидуальной траектории развития учащихся, в виде тренировок по освоению стартовой техники смешанных единоборств с использованием соревновательной практики.

На тренировочных занятиях учащиеся знакомятся не только с приемами смешанных единоборств, но и изучают теоретическую базу. Общеобразовательная программа построена на следующих принципах обучения:

доступность;

индивидуальность;

преемственность;

результативность.

При работе с учащимися используются различные формы и методы обучения:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
работа по индивидуальным планам;
тестирование и медицинский контроль;
участие в соревнованиях.

Сроки реализации программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для учащихся 8-13 лет. На освоение каждого модуля отводится 216 часа учебного времени.

Восьмилетний ребенок хорошо развит физически. Он умело владеет своим телом, а его движения достаточно скоординированы. В сфере крупной моторики ребенок в 8 лет умеет: ходить по линии и перекладине, перепрыгивать препятствия, стоять и прыгать на одной ноге, попадать мячом в цель и др. Но двигательные навыки маленьких детей несовершенны. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет развивать именно те свойства движений, которые сформированы недостаточно и требуют тренировки.

Формы и режим занятий. Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие. Занятия групповые, с применением индивидуальной траектории развития учащихся, проводятся в режиме 3 раза в неделю по 2 часа.

Основные средства обучения:

общеразвивающие упражнения;
подвижные игры и общеразвивающие упражнения;
прыжки и прыжковые упражнения;
элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.);
метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
круговые тренировки.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения общеобразовательной программы учащиеся: знают и соблюдают:

требования спортивного режима и гигиены;
требования здорового образа жизни;
правила спортивной этики; владеют:
основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
приемами саморегуляции организма;
стартовыми основами техники и тактики ведения боя.

Способы и формы подведения итогов реализации программы:

Диагностика эффективности усвоения содержания программы осуществляется при помощи входного, промежуточного и итогового контроля. В начале года проводится входной контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП. Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТФП. В конце учебного года проводится итоговый контроль, где все

учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа обучения.

Формы и способы фиксации результатов:

дневник достижений учащихся;

портфолио учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» п. Парфино (далее - СШ) разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 № 1726-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года N 1029 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» п. Парфино.

Настоящая программа предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах секции легкой атлетики, которые организуются в СШ.

Программа реализуется на практике и принципах государственной политики в области физической культуры и спорта, представленных в статье 3 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам.

Спортивная школа, являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов в соответствии со способностями.

Календарный учебный график

Наименование программы	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода	Зимние каникулы	Летние каникулы	Продолжительность занятия	Время/периодичность занятий	Всего учебных недель
ММА – смешанные единоборства	01.09.2023	31.05.2024	28.12.2023 – 08.01.2024	01.06.2024– 31.08.2024	45 мин (1 ак. час)	2 часа 3 раза в неделю	36 недель

При успешном освоении данной программы учащиеся переходят на этап начальной подготовки первого года обучения по дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

Учебно-тематический план

Цель программы – создание условий для включения в активную деятельность.

Задачи:

познакомить с элементами смешанных единоборств;
обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);

способствовать развитию у учащихся основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, скорость, выносливость, быстроту реакции;
сформировать потребность в здоровом образе жизни.

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	8	2	6	.Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.	Общая физическая подготовка	128	24	104	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	45	9	36	Тестирование зачеты
2.2.	Упражнения с набивными мячами	45	9	36	Тестирование учебные бои
2.3.	Упражнения индивидуальные и с партнером	36	6	30	Зачеты, учебные бои
3.	Специальная физическая подготовка	72	12	60	
3.1.	Упражнения для развития силы	30	6	24	Зачет, учебные бои
3.2.	Упражнения для развития ловкости	18	3	15	Тестирование учебные бои
3.3.	Упражнения для развития гибкости	24	3	21	Промежуточный тест, учебные бои
4.	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Промежуточный отбор, соревнования
5.	Медицинское обследование	4	-	4	
	Итого	216	38	178	

3. Содержание программы

1. Вводное занятие (8 часов).

Теория. Введение в общеобразовательную программу. История развития ММА – смешанных единоборств. Личная гигиена. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП. (Бег на 30 м с низкого старта, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа, бег на 1000м) (*Приложение 1*)

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (126 часов)

Теория. Значение и место ОФП в системе занятий по ММА. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (72 часа)

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся ММА. Краткая характеристика средств, применяемых для повышения уровня СФП.

Практика. Акробатика, Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 0,5 кг до 1,5 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

4. Контрольно-переводные испытания (4 часа)

Сдача нормативов.

5. Медицинское обследование (2 часа)

Медицинское обследование 2 раза в год

4. Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутригруппы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по ММА.
2	Общefизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутригруппы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Контрольно-переводные испытания	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ.	Плакаты, соревновательный инвентарь	Промежуточный отбор, соревнования

5.Список литературы для педагога:

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ / А.О. Акопян, Д.И. Долганов. - М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореферат кандидата педагогических наук / С.А. Астахов.- М, 2003.
3. Войцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Войцеховский. - М.: ФиС, 1971
4. Волков, И.П. Спортивная психология / И.П. Волков. – СПб, 2002
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. - М.: ФиС, 1978
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. - М.: ФиС, 1991
7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров. - М.: Лептос, 1994
8. Коблев, Я.К., Письменский, И.А., Чермит, К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Чермит. - Майкоп, 1990
9. Коц, Я.М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. - М.: ФиС, 1986
- 10.Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003
- 11.Макарова, Г.А., Локтев, С.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005
- 12.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев.– М.: ФиС, 1991
- 13.Найдиффер, Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена / Р.Н. Найдиффер.- М.: ФиС, 1979
- 14.Озолин, Н.Г. Наука побеждать : настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. - М.: Издательство Астрель, 2003

- 15.Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка : учебное пособие ГОУ ВПО ВГАФК / В.А. Осколков.- Волгоград, 2003
- 16.Петерсен, Л. Травмы в спорте / Л. Петерсен.- М.: ФиС, 1981
- 17.Семенов, Л.П. Советы тренерам / Л.П. Семенов. - М.: ФиС, 1980
- 18.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) .- М.: Олимпия Пресс, 2005
- 19.Хартманин, Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманин, Х. Тюннеманн. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
- 20.Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах / О.П. Юшков. - М.: МГИУ, 2001

Список литературы для учащихся:

1. Эймингас, П.А. Самбо: первые шаги / П.А. Эймингас. - М.: 1992.
2. Путин, В.В., Шестаков, В.Б., Левицкый, А.Г. Учимся дзю-до с Владимиром Путиным / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкый. - М.: 2002
3. Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс: обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак.- Киев: Олимпийская литература, 2001
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / Зациорский В.М. – М.: ФиС, 1970

**Контрольные нормативы по ОФП для
зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 20x10 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше