

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
РУДОВ АЛЕКСЕЙ ПАВЛОВИЧ**

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 07 от «21»августа 2024 г.

Индивидуальный предприниматель

/ Рудов Алексей Павлович



**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

«Смешанное боевое единоборство ММА»

Срок освоения: 72 часа

Возраст обучающихся: обучающиеся 6-17 лет

Разработчик программы:

Рудов Алексей Павлович

Воронеж, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность реализации	3
1.3	Адресат	4
1.4	Уровень освоения	4
1.5	Объем и срок освоения	4
1.6	Цель и задачи	4
1.7	Планируемые результаты обучения	5
2	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	6
2.1	Язык реализации	6
2.2	Форма обучения	6
2.3	Условия набора и формирования групп	6
2.4	Формы организации и проведения занятий	6
2.5	Материально-техническое оснащение	6
2.6	Кадровое обеспечение	7
2.7	Документ об обучении	8
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
4	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
5	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	11
6	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	15
7	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Смешанное боевое единоборство ММА» (далее - программа) направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

п.9 ст. 2, ст. 12, ст. 75 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);

приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность реализации

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

Также актуальность образовательной программы «Смешанное боевое единоборство ММА» в современном мире обусловлена рядом факторов, так или иначе связанных с физическим, психологическим и социальным развитием личности. Во-первых, спорт, и, в частности, ММА, предоставляет уникальную возможность для обучающихся развивать силу, выносливость и координацию, что особенно важно в условиях малоподвижного образа жизни, характерного для urban среды.

Во-вторых, занятия смешанным боевым единоборством формируют навыки самозащиты, что в условиях растущей социально-экономической нестабильности становится актуальной необходимостью. Программа ММА способствует выработке уверенности в себе и умению контролировать свои эмоции, что имеет ключевое значение для личного роста и социальной адаптации.

Кроме того, ММА привлекает детей, обеспечивая возможность участия в соревнованиях разного уровня, начиная от местных и заканчивая

международными турнирами. Это создает стимулы для достижения высоких результатов и формирования командного духа. Таким образом, образовательная программа «Смешанное боевое единоборство ММА» является важным элементом системы физического воспитания и личностного развития, способствующим не только укреплению здоровья, но и формированию нравственных и этических ценностей.

Педагогическая целесообразность

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

Отличительные особенности программы

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

На тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с приемами смешанных единоборств, но и изучают теоретическую базу.

Образовательная программа построена на следующих принципах обучения:

- доступность;
- индивидуальность;
- преемственность;
- результативность.

1.3. Адресат

Адресат программы: лица в возрасте 6-7 лет, к освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

1.4. Уровень освоения: общекультурный.

1.5. Объем и срок освоения

Общая трудоемкость программы - 72 часа.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Режим обучения: по 2 академических часа в неделю.

1.6. Цель и задачи

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

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с элементами смешанных единоборств;

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

- сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся следующих основных физических качеств: силу, ловкость, гибкость, скорость, выносливость, быстроту реакции;

- развить природные физические данные.

Воспитательные:

- формирование физических, духовных и патриотических качеств;

- формирование мировоззрения здорового образа жизни;

- воспитание целеустремленности, дисциплинированности и уверенности в своих силах.

1.7. Планируемые результаты обучения

В результате обучения обучающийся должен знать:

- требования спортивного режима и гигиены;

- требования здорового образа жизни;

- правила спортивной этики.

В результате обучения обучающийся должен владеть:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений;

- приемами саморегуляции организма;

- стартовыми основами техники и тактики ведения боя.

В результате обучения у обучающегося должны быть сформированы:

- координация движений;

- физические данные;

- дисциплина;

- трудолюбие;

- умение добиваться результатов.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с другими обучающимися;

- формирование мировоззрения здорового образа жизни.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

2.1. Язык реализации. Обучение по образовательной программе ведется на государственном языке Российской Федерации: русском языке.

2.2. Форма обучения – очная.

2.3. Условия набора и формирования групп

Условия набора: на программу зачисляются все желающие в возрасте 6-7 лет. Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: не более 10 человек в группе.

2.4. Формы организации и проведения занятий

Занятия по настоящей программе проводятся по группам. По заявлению обучающегося осуществляется обучение по индивидуальному учебному плану.

Форма проведения занятий: традиционная.

2.5. Материально-техническое оснащение

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Учебный кабинет	Теория	Ноутбук asus 1шт МФУ pantum m6502w 1 Шт Телевизор Xiaomi mi 3 шт Xiaomi Mi Smart Projector 2 1 Шт Экран для проектора 1 шт
Спортивный зал	Практика	Основное оборудование и инвентарь: напольное покрытие татами, мешок боксерский, груша боксерская, подушка настенная боксерская, лапы боксерские, лапы-ракетки, лапы малые, средние и большие. Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь: гантели переменной массы, гири спортивные, зеркало, канат для лазанья, манекены тренировочные для борьбы,

		гимнастический, мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный и набивной, перекладина гимнастическая переменной высоты, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая. Контрольно- измерительные, судейские и информационные средства: секундомер электронный.
--	--	--

2.6. Кадровое обеспечение

К педагогу дополнительного образования предъявляются следующие требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных

общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем (ч. 4 ст. 46 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

2.7. Документ об обучении

Лицу, освоившему образовательную программу, выдается документ об обучении по образцу установленному самостоятельно организацией, осуществляющей образовательную деятельность, - сертификат.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов					Форма промежуточной аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	Промежуточная аттестация	Итоговый контроль	
1	Вводное занятие	4	1	3			
2	Общая физическая подготовка	40	6	34			
2.1	Общеразвивающие упражнения	14	2	12			
2.2	Упражнения с набивными мячами	14	2	12			
2.3	Упражнения индивидуальные и с партнером	12	2	10			
3	Промежуточная аттестация	2			2		Зачет
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20			
4.1	Упражнения для развития силы	10	2	8			
4.2	Упражнения для развития ловкости	6	1	5			
4.3	Упражнения для развития гибкости	8	1	7			
5	Итоговый контроль	2				2	Зачет
	Итого	72	11	57	2	2	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общая трудоемкость, час.	Период обучения
1	Вводное занятие	4	Сентябрь
2	Общая физическая подготовка	40	X
2.1	Общеразвивающие упражнения	14	Сентябрь-ноябрь
2.2	Упражнения с набивными мячами	14	Ноябрь-декабрь
2.3	Упражнения индивидуальные и с партнером	12	Январь-февраль
3	Промежуточная аттестация	2	Февраль
4	Специальная физическая подготовка	24	X
4.1	Упражнения для развития силы	10	Февраль-март
4.2	Упражнения для развития ловкости	6	Апрель
4.3	Упражнения для развития гибкости	8	Апрель-май
5	Итоговый контроль	2	Май
	Итого	72	9 месяцев обучения

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тема 1. Вводное занятие

Теория

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, поднимание туловища из положения лежа.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Общеразвивающие упражнения

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.

Тема 2. Упражнения с набивными мячами

Теория

Объяснение важности развития мышечной силы и разнообразия упражнений. Знакомство с набивными мячами: размер, вес, материалы изготовления. Правила безопасности при работе с набивными мячами: защита глаз, ушей, суставов.

Практика

Упражнения для разминки: вращение плечами, махи руками, наклоны туловища.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.

Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Основные упражнения с набивными мячами: броски из разных положений, приседания с мячом, отжимания с мячом за спиной.

Упражнения для развития координации и баланса: перекатывание мяча на одной ноге, прыжки с мячом в руках.

Тема 3. Упражнения индивидуальные и с партнером

Теория

Объяснение понятий индивидуальных и парных упражнений. Преимущества индивидуальных упражнений: развитие самостоятельности, сосредоточенности и контроля над телом. Примеры индивидуальных упражнений. Преимущества парных упражнений: развитие координации, взаимодействия и сотрудничества.

Практика

Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Промежуточная аттестация

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения для развития силы

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

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами 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 0,5кг до 1,5 кг (ударная и защитная техника).

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория

Понятие ловкости и её важность в системе смешанного боевого единоборства ММА. Важность регулярных упражнений для развития ловкости.

Практика

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.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости

Теория

Понятие гибкости и её значение для здоровья и спорта. Важность регулярных упражнений для развития гибкости.

Практика

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.

Итоговый контроль

Задание:

1. Демонстрация базовых ударов: удары кулаками, локтями, коленями и ногами.
2. Работа в парах: проведение коротких спаррингов с использованием защитных средств (шлемы, перчатки, капы).
3. Демонстрация приёмов борьбы: захваты, броски, болевые и удушающие приёмы.

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации. По итогам реализации программы проводится итоговый контроль.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе освоения соответствующих тем образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение на занятиях.

Критерии оценивания при проведении текущего контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи.

Промежуточная аттестация

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в форме, определенной учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с расписанием учебных занятий.

При проведении промежуточной аттестации применяются зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

При проведении промежуточной аттестации используются оценочные материалы, установленные разделом 5 настоящей образовательной программы.

Критерий оценивания:

Зачтено: выполнение контрольных упражнений на среднем и высоком уровне.

Не зачтено: выполнение контрольных упражнений на низком уровне.

Итоговый контроль

Освоение программы завершается итоговым контролем обучающихся.

Форма итогового контроля – зачет.

Оценочные материалы итогового контроля устанавливаются разделом 5 настоящей образовательной программы.

При проведении итогового контроля применяется следующая система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Критерии оценивания итогового контроля:

Отметка «зачтено»:

Задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показал необходимые для проведения практической работы теоретические знания, практические умения и навыки.

Отметка «не зачтено»:

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этому заданию. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется педагогом дополнительного образования в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием технических средств обучения.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений. В ходе занятий педагог дополнительного образования обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные процессы.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Правила вида спорта смешанное боевое единоборство (ММА). Издательство: Центрмаг, 2023.
2. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ / А.О. Акопян, Д.И. Долганов. - М.: Советский спорт, 2004.
3. 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.
4. Бабушкин Г.Д. Общая и спортивная психология. Часть 2. Спортивная психология. Учебник для вузов. Издательство ЛАНЬ, 2023.
5. Иорданская Ф. А. Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий. Спорт, 2021.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. Спорт, 2021.
7. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Юрайт, 2019.