

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Заозерная средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов №16 города Томска  
Структурное подразделение «Наша гавань»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
СП «Наша гавань»  
Протокол № 1  
от 28. 08. 2023  
Рекомендовано к реализации  
педагогическим советом  
МАОУ СОШ №16 г. Томска  
Протокол № 1  
28. 08. 2023

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №16 г. Томска  
Е.В. Астраханцева  
Приказ № 265 от 28. 08. 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ ММА»**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Гривцов Иван Сергеевич,  
педагог дополнительного образования,

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематические планы.....	8
2.1. Учебно-тематический план первого года обучения.....	9
2.1. Учебно-тематический план второго года обучения.....	10
2.1. Учебно-тематический план третьего года обучения.....	12
3. Содержание разделов и тем программы.....	13
3.1. Содержание разделов и тем программы 1 года обучения.....	13
3.2. Содержание разделов и тем программы 2 года обучения.....	16
3.3. Содержание разделов и тем программы 3 года обучения.....	20
4. Методическое обеспечение программы.....	23
5. Список литературы.....	25
Приложения.....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа единоборств ММА» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральные подпроекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда» Национального проекта «Образование».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от «09» ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
6. Нормативы СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
8. Устав МАОУ Заозерной СОШ №16 г.Томска от 22.12.2015 (с изменениями от 09.12.2020).
9. Локальные акты МАОУ СОШ №16 г.Томска СП «Наша гавань».

Программа по смешанному боевому единоборству (далее по тексту - ММА) «Школа единоборств ММА» определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительной подготовки, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке. Рассмотрены условия зачисления в группы физкультурно-спортивной направленности и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Основными принципами Программы являются:

- непрерывность и преемственность физического воспитания разных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёт интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Программный материал изложен в соответствии с общепринятым в спортивной педагогике делением процесса многолетней подготовки на этапы, что предусматривает определенную организационную структуру тренировочного процесса.

Методическая часть программы раскрывает характерные черты подготовки обучающихся в группах Школы единоборств ММА, как единого непрерывного процесса с учётом возрастных фаз развития физических качеств.

Смешанное боевое единоборство (ММА) – молодой и быстроразвивающийся вид спорта в нашей стране и в мире, принципы и методы тренировки которого проходят стадию становления. В России достаточно широко представлены методические базы смежных с ММА видов спорта: боевого самбо, рукопашного боя, бразильского джиу-джитсу, сравнительно недавно появившегося панкратиона. Отдельные элементы указанных видов борьбы включены в образовательную Программу.

#### **Новизна программы**

Используя все возможности тренировочного процесса и мероприятий вне занятий, Программа способствует развитию чувства патриотизма и любви к Родине, формирует у обучающихся мотивацию к занятиям спортом, нравственные и гражданские позиции по отношению к окружающим людям.

#### **Актуальность программы**

В связи с развитием технического прогресса как у взрослых, так и у детей России развивается гиподинамия, значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивация здорового образа жизни. Поэтому потребность в здоровом образе жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста, осваивая Программу поэтапно, от простых элементов - к сложным.

Смешанное боевое единоборство является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал многих видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. Поэтому особую актуальность приобретает методика обучения приемам ММА на занятиях по технической подготовке детей разного возраста.

#### **Педагогическая целесообразность**

Данная образовательная Программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности отражаются на результативности в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является изучение как практического, так и теоретического материала. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Данный метод позволяет на занятиях сохранять высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

Социальная значимость Школы единоборств ММА, проявляется в воздействии на спортивно-патриотическое воспитание детей, систематически и целенаправленно направленное на формирование физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

На занятиях в Школе единоборств ММА ведется профилактика асоциального поведения в обществе и регулярная работа с родителями обучающихся, всей их семьей.

Поощрение родителей за воспитание особо отличившихся детей, выступления перед большой аудиторией своих сверстников дает положительный настрой всем собравшимся и желание быть лучше, повышать свое спортивное мастерство.

Таким образом, смешанное боевое единоборство можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни и создание у обучающихся оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей посредством систематических занятий в Школе единоборств ММА.

### **Образовательные задачи:**

- сформировать интерес к занятиям спортом;
- научить выполнять комплекс физических упражнений;
- познакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- научить основным приемам и техникам восточного единоборства.

### **Развивающие задачи:**

- развить психо-физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, глазомер;
- способствовать развитию волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка.
- развить способность к самоконтролю.

### **Воспитательные задачи:**

- способствовать социализации детей и подростков;
- развить положительные черты характера, таких как самостоятельность, взаимопомощь;
- формировать у обучающихся чувство патриотизма, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

### **Отличительные особенности программы**

В группах начальной подготовки педагог в беседах формирует у обучающихся самые общие представления о семье, как важнейшей жизненной ценности, бережное и заботливое отношение к старшему поколению, трудолюбие на тренировочных занятиях, смелость и настойчивость в достижении цели, устойчивость к негативным факторам, любовь к России – стране, где они родились и растут.

По мере взросления представления о патриотизме и гражданственности у воспитанников становятся гораздо шире и глубже.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского ММА, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Основное время обучения отведено не только для изучения того или иного приема, но и изучения теоретической базы. Так, в работе над освоением базовой техники ММА, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям ММА и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника для просмотра соревнований и последующего их анализа.

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу:

- Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
- Теоретические занятия
- Контрольные испытания
- Соревновательная практика
- Воспитательная работа

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед»,

«возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок, заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

#### **Возраст обучающихся**

Программа разработана для детей в возрасте 7-17 лет. Набор осуществляется среди всех желающих без медицинских противопоказаний занятий единоборствами, вне зависимости от полового признака.

#### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. (648 часов)

1 год обучения (216 часов)

2 год обучения (216 часов)

3 год обучения (216 часов)

#### **Формы и режим занятий**

Данная общеразвивающая образовательная программа строится на таких основных принципах обучения как:

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

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.
- предусмотрено проведение занятий в дистанционной форме с использованием

электронной платформ Zoom, видеохостинга You Tube, мессенджера WhatsApp, социальной сети ВКонтакте. Дистанционная форма занятий предусматривает асинхронный способ передачи информации, продолжительность занятия 30 минут.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий ММА программа ставит своей целью по окончании ее реализации подготовить спортсмена, который бы показывал стабильно результат, выступая на соревнованиях разного уровня. По окончании обучения по программе у детей будут сформирована устойчивая потребность и интерес к занятиям спортом; требованиям спортивного режима и гигиены; будут сформированы такие качества как быстрота, ловкость, сила, гибкость, решительность, уверенность в своих силах,

выдержка. В результате обеспечения занятости детей, сократятся случаи правонарушений среди них.

Для отслеживания результативности образовательного процесса программа предусматривает мониторинг освоения учебной программы обучающимися.

В течение учебного года проводится входной и итоговый мониторинги в форме (наблюдения, учебно-тренировочных спаррингов, сдачи нормативов).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **По окончании обучения по программе обучающимися будут достигнуты личностные, предметные и метапредметные результаты**

#### **Личностные результаты**

- сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- привиты способности к активному общению и взаимодействию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- привита способность проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- выработана способность проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развита способность к оказанию бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Предметные результаты**

##### **Результаты 1 года обучения (Стартовый уровень)**

Основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с видом спорта, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта, знакомство с основными терминами, понятиями.

##### ***Обучающийся будет знать:***

- историю происхождения единоборств;
- основы выполнения комплекса физических упражнений;
- способы развития своих общих физических качеств;
- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- основы базовой техники ударов руками, ногами;
- способы перемещения в боевой стойке.

##### ***будет уметь:***

- самостоятельно проводить утреннюю зарядку;
- концентрировать внимание и распределять время;
- выполнять требования спортивного режима, гигиены и техники безопасности;
- соблюдать правила этикета борьбы;
- наносить одиночные удары, серии из двух ударов;
- выполнять боевую стойку и перемещаться в ней;
- защищаться от одиночных ударов руками, ногами;

##### **Результаты 2 года обучения (Базовый уровень)**

По окончании 2 года обучения предполагается освоение обучающимися основных умений и навыков по данному виду спорта, закрепление базовых знаний и использованию их в процессе соревнований, а также развитие способностей к

самостоятельной деятельности и формирование устойчивой мотивации к спортивной деятельности.

**Обучающийся будет знать:**

- основные тактические приемы;
- порядок проведения и организации спортивных соревнований (турниров);
- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;

**будет уметь:**

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- соблюдать и применять правила спортивного этикета;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- применять серии из 3-х, 4-х ударов, в т.ч. комбинированного удара рука - нога;
- выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия, в т.ч. встречные;
- самостоятельно проводить разминку.

### **Результаты 3 года обучения (Продвинутый уровень)**

По окончании 3 года обучения предполагается достижение высоких результатов и самореализации воспитанников, проявляющих особые способности. Будут закреплены и углублены знания и умения по выбранному виду спорта и обучающийся определится с выбором профессионального развития.

**Обучающийся будет знать:**

- способы управления своим эмоциональным состоянием;
- способы совершенствования показателей своей физической подготовленности;
- сложные комбинированные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;

**будет уметь:**

- грамотно применять на практике полученные теоретические знания;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»;
- выполнять все ответные контратакующие действия, защитные действия;
- вести учебный спарринг с одним противником.

### **Метапредметные результаты**

Сформирована способность:

- давать характеристику действиям и поступкам, объективно оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и выбирать способ их исправления;
- общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и сотрудничества;
- к планированию собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения;
- к самодисциплины, укреплению выдержки и силы воли.
- Сформированы навыки личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма.

### **Формы контроля**

Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, учебно-тренировочные спарринги.

### **Контрольные нормативы**



<b>Контрольные упражнения</b>	<b>До 1-го года обучения</b>	<b>Свыше двух лет обучения</b>
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см ; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4х 20м – 16.7; прыжок в длину с места – 220 см ; бег 1000 м – 3.0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 12 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

### 2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п\п	Названия разделов и тем занятий	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Знакомство с историей восточных единоборств</b>	1	1	-	Входной мониторинг, опрос
<b>2.</b>	<b>Техника ударов руками</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	
2.1.	Прямые удары («Джеб», «Кросс»)	6	1	5	Пед. наблюдение
2.2.	Боковые удары	7	1	6	Пед. наблюдение
2.3.	Удары по корпусу	7	1	6	Пед. наблюдение
2.4.	Работа на боксёрских мешках	8	-	8	Пед. наблюдение
2.5.	Общефизическая подготовка	<b>7</b>	-	<b>7</b>	Пед. наблюдение
<b>3.</b>	<b>Техника ударов ногами</b>	<b>33</b>	<b>2,5</b>	<b>30</b>	
3.1.	Удары ногами по ногам («Лоукик», «Мидлкик»)	6	1	5	Пед. наблюдение
3.2.	Удары ногами по корпусу («Фронткик», «Сайдкик»)	7	1	6	Пед. наблюдение
3.3.	Комбинированные удары ногами	7	0.5	6	Опрос
3.4.	Общефизическая подготовка	8	-	8	Пед. наблюдение
3.5.	Работа на боксёрских мешках	5	-	5	Пед. наблюдение
<b>4.</b>	<b>Борцовская техника, положение стойка «Клинч»</b>	<b>34</b>	<b>2,5</b>	<b>31</b>	
4.1	Изучение положение «Клинч»	8	0.5	7	Пед. наблюдение
4.2	Подводящие действия перевода из положения «Клинч» в положение «Партер»	8	1	7	Опрос Пед. наблюдение
4.3	Броски из положения «Клинч»	7	1	6	Пед. наблюдение
4.4	Общефизическая подготовка	6	-	6	Пед. наблюдение
4.5	Работа в парах	5	-	5	Пед. наблюдение
<b>5.</b>	<b>Борцовская техника, положение «Партер»</b>	<b>39,5</b>	<b>2,5</b>	<b>37</b>	

5.1	Положение «Партер»	8	1	7	Пед. наблюдение
5.2	Положения «Гард» и «Сайд контроль»	7.5	0.5	7	Опрос
5.3	Положения «Маут» и «Фулмаут»	8	1	7	Опрос
5.4	Общефизическая подготовка	8	-	8	Пед. наблюдение
5.5	Работа в парах	8	-	8	Пед. наблюдение
<b>6.</b>	<b>Защитные действия</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
6.1	Уклоны, нырки, оттяжка	8	1	7	Пед. наблюдение
6.2	Общефизическая подготовка	5	-	5	Пед. наблюдение
<b>7.</b>	<b>Связки ударов руками</b>	<b>28,5</b>	<b>2,5</b>	<b>26</b>	
7.1	Прямые удары, боковой удар	8	1	7	Пед. наблюдение
7.2	Удары в корпус, удары в голову	7	1	6	Пед. наблюдение
7.3	«Тройка», три прямых удара	8.5	0.5	8	Опрос
7.4	Спарринг	5	-	5	Учебно-тренировочные спарринги
<b>8.</b>	<b>Комбинированная техника ударов ногами</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	
8.1	Удар «Лоу кик»	9	1	8	Пед. наблюдение
8.2	Комбинирование ударов «Сайд кик», «Лоу кик», «Фронт кик», «Мидл кик»	8	1	7	Опрос
8.3	Спарринг	5	-	5	Учебно-тренировочные спарринги
8.4	Общефизическая подготовка	5	-	5	Выполнение нормативов
8.5	Специальная физическая подготовка	5	-	5	Выполнение нормативов, Итоговый мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>198</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п\п	Названия разделов и тем занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Входной мониторинг, опрос
<b>2.</b>	<b>Работа в стойке</b>	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	
2.1.	Повторение пройденного материала первого года обучения	10	1	9	Пед. наблюдение
2.2	Техника прохода в корпус, прямые удары	6	1	5	Опрос Пед. наблюдение
2.3	Техника прохода в ноги под прямые удары	9	1	8	Пед. наблюдение
2.4	Техника работ первого, второго номера	8	1	7	Пед. наблюдение
2.5	Техника ударов коленями	5	1	4	Пед. наблюдение
2.6	Техника перевода через зацеп ноги	6	1	5	Пед. наблюдение

2.7	Общезфизическая подготовка	5	-	5	Опрос Пед. наблюдение
2.8	Специальная физическая подготовка	5	-	5	Пед. наблюдение
2.9	Спарринги	5	-	5	Пед. наблюдение
<b>3.</b>	<b>Комбинированная техника ударов руками и ногами</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	
3.1	Связки: «Джеб», «Крос», «Лоу кик»	5	1	4	Пед. наблюдение
3.2	Связки: «Мидл кик», хук правой	5	1	4	Опрос Пед. наблюдение
3.3	Связки: «Джеб» - «Крос», «Джеб» - «Фронт кик»	5	1	4	Пед. наблюдение
3.4	Спарринги	4	-	4	Пед. наблюдение
3.5	Общезфизическая подготовка	4	-	4	Пед. наблюдение
3.6	Специальная физическая подготовка	3	-	3	Пед. наблюдение
<b>4.</b>	<b>Работа в «Клинче»</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	
4.1	Детальный разбор техники работы в «Клинче»	8	1	7	Пед. наблюдение
4.2	Удары коленями из положения «Клинч»	4	1	3	Опрос Пед. наблюдение
4.3	Удары руками по корпусу с оттяжкой	3	1	2	Пед. наблюдение
4.4	Техника бросков из положения «Клинч»	6	1	5	Пед. наблюдение
4.5	Перевод из положения «Клинч» в «Партер»	7	1	6	Пед. наблюдение
4.6	Общезфизическая подготовка	4	-	4	Пед. наблюдение
4.7	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Пед. наблюдение
4.8	Спарринги	7	-	7	Опрос. Пед. наблюдение
<b>5</b>	<b>Работа в «Партере»</b>	<b>86</b>	<b>12</b>	<b>74</b>	
5.1	Повторение пройденного материала первого года обучения	9	1	8	Пед. наблюдение
5.2	Работа в положение «Гард» и выход из него	5	1	4	Опрос Пед. наблюдение
5.3	Выход на болевой приём «Кемуро» из положения «Гард»	6	1	5	Пед. наблюдение
5.4	Выход на удушающий приём «Гельятина» из положения «Гард»	6	1	5	Пед. наблюдение
5.5	Работа в положение «Сайд контроль» и выход из него	6	1	5	Пед. наблюдение
5.6	Выход на болевой приём «Кемуро» из положения «Сайд контроль»	6	1	5	Пед. наблюдение
5.7	Выход на удушающий приём «Удав» из положения «Сайд контроль»	6	1	5	Опрос Пед. наблюдение
5.8	Работа в положении «Маунт» и выход из него	6	1	5	Пед. наблюдение
5.9	Выход на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Маунт»	6	1	5	Пед. наблюдение
5.10	Выход на удушающий приём из положения «Маунт»	6	1	5	Пед. наблюдение
5.11	Работа в «Фул маунт» и выход из него	6	1	5	Пед. наблюдение
5.12	Выход на удушающий приём из	4	1	3	Пед. наблюдение

	положения «Фул маунт»				
5.13	Общефизическая подготовка	2	-	2	Выполнение нормативов.
5.14	Специальная физическая подготовка	5	-	5	Выполнение нормативов
5.15	Спарринги	7	-	7	Итоговый мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

### 2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п\п	Названия разделов и тем занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Организационное занятие</b>	1	1	-	Входной мониторинг, опрос
<b>2.</b>	<b>Работа в стойке</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	
2.1	Повторение пройденного материала двух годов обучения	9	1	8	Пед. наблюдение
2.2	Техника бросков и приземления	8	1	9	Пед. наблюдение
2.3	Техника безопасного падения	8	1	7	Пед. наблюдение
2.4	Техника броска через бедро	8	1	7	Пед. наблюдение
2.5	Техника перевода через проход в ноги	8	1	7	Опрос Пед. наблюдение
2.6	Техника бросков через проход в корпус	8	1	7	Пед. наблюдение
2.7	Общефизическая подготовка	3	-	3	Пед. наблюдение
2.8	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Пед. наблюдение
2.9	Спарринги	9	-	9	Пед. наблюдение
<b>3.</b>	<b>Выход из стойки на приём</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	
3.1	Выход из положения стойки из положения «Рычаг локтя»	9	1	8	Пед. наблюдение
3.2	Выход на удушающий приём «Гильотина»	8	1	7	Пед. наблюдение
3.3	Выход на болевой приём ноги «Ахил»	8	1	7	Пед. наблюдение
3.4	Общефизическая подготовка	4	-	4	Выполнение нормативов
3.5	Специальная физическая подготовка	9	-	9	Выполнение нормативов
3.6	Спарринги	10	-	10	Пед. наблюдение
<b>4.</b>	<b>Партер</b>	<b>99</b>	<b>15</b>	<b>84</b>	
4.1	Повторение пройденного материала двух годов обучения	9	1	8	Пед. наблюдение
4.2	Выход на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Гард» снизу	8	1	7	Пед. наблюдение
4.3.	Выход на удушающий приём «Треугольник» из положения «Гард» снизу	8	1	7	Пед. наблюдение
4.4	Выход на болевой приём «Кемур» из	8	1	7	Пед. наблюдение

	положения «Гард» сверху				
4.5	Выход на удушающий приём «Анаконда» на положение «Гард» сверху	6	1	5	Пед. наблюдение
4.6	Выход на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Маунт» сверху	6	1	5	Пед. наблюдение
4.7	Выход на болевой приём «Кемура» из положения «Маунт» сверху	6	1	5	Пед. наблюдение
4.8	Выход на удушающий приём «Удов» на положение «Маунт» сверху	6	1	5	Пед. наблюдение
4.9	«Маунт» снизу, выход (перевод)	6	1	5	Пед. наблюдение
4.10	Выход на болевой приём «Кемура» из положения «Сайд контроль»	6	1	5	Пед. наблюдение
4.11	Выход на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Сайд контроль»	6	1	5	Пед. наблюдение
4.12	Выход на удушающий приём «Анаконда» из положения «Сайд контроль»	6	1	5	Пед. наблюдение
4.13	Выход в положение «Распятие» из положения «Сайд контроль»	6	1	5	Пед. наблюдение
4.14	Выход на удушающий приём из положения «Фул маунт»	6	1	5	Пед. наблюдение
4.15	Техника «Фул маунт» снизу, выход (перевод)	6	1	5	Итоговый мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Содержание разделов и тем программы 1 года обучения

##### 1.1 1. Вводное занятие. История восточных единоборств (1 ч)

*Теория (1 час).*

Знакомство с историей и происхождением восточных единоборств. Требования спортивного режима, гигиены и техники безопасности. Знакомство с планом программы первого года обучения.

##### 2. Техника ударов руками (35ч)

##### 2.1. Прямые удары «Джеб», «Кросс»

*Теория (1ч).*

Введение. Ознакомление с техникой безопасности. Введение в терминологию. Техника прямых ударов.

*Практика (5ч)*

Практическая отработка техники прямых ударов.

##### 2.2. Боковые удары

*Теория (1ч).* Техника боковых ударов.

*Практика (6ч)*

Практическая отработка техники боковых ударов. Боковые удары руками по корпусу в парах.

##### 2.3. Удары по корпусу

*Теория (1ч).* Техника ударов по корпусу.

*Практика (6ч)*

Практическая отработка ударов по корпусу.

##### 2.4. Работа на боксёрских мешках

*Практика (8 час.)*

Отработка связки даров руками и ногами на боксёрских мешках

- 2.5 Общая физическая подготовка (ОФП)  
*Практика (7 час.)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные.

### **3. Техника ударов ногами (33ч)**

- 3.1 Удары ногами по ногам  
*Теория (1ч).*  
Ознакомление с техникой безопасности. Введение в терминологию. Техники ударов ногами «Лоукик», «Мидлкик».  
*Практика (6ч)*  
Отработка связки комбинаций ударов ногами в парах. Удар по бедру. Удар по корпусу.
- 3.2 Удары по ногам «Фронткик», «Сайдкик»  
*Теория (1 час)*  
Техника ударов ногами «Фронткик» (прямой тычковый удар по корпусу), «Сайдкик» (удар ногой по корпусу партнера).  
*Практика (6 часов)*  
Отработка ударов в парах.
- 3.3 Комбинированные удары ногами  
*Теория (0,5 час)*  
Комбинированная техника ударов ногами.  
*Практика (6 часов)*  
Отработка комбинаций ударов ногами. Выполнение серии ударов: «Фронткик», «Сайдкик», «Лоукик», «Мидлкик».
- 3.4 Общефизическая подготовка (ОФП)  
*Практика (8 часов)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные.
- 3.5 Работа на боксёрских мешках  
*Практика (8 часов)*  
Закрепление темы «Отработка связки ударов руками и ногами на боксёрских мешках»

### **4. Борцовская техника, положение стойка «Клинч» (34ч)**

- 4.1 Положение «Клинч»  
*Теория (0,5 часов)*  
Ознакомление с техникой безопасности. Введение в терминологию. Разбор положения «Клинч»  
*Практика (7 часов)*  
Отработка положения в парах .
- 4.2 Подводящие действия перевода из положения «Клинч» в положение «Партер»  
*Теория (1 час)*  
Подводящие действия перевода из положения «Клинч» в положение «Партер»  
*Практика (7 часов)*  
Отработка действий в парах. Борьба в стойке. Борьба в позиции «лежа».
- 4.3 Броски из положения «Клинч»  
*Теория (1 час)*  
Техника бросков из положения «Клинч»  
*Практика (6 часов)*  
Отработка бросков в парах
- 4.4 Общефизическая подготовка (ОФП)  
*Практика (6 часов)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные.
- 4.5 Работа в парах.  
*Практика (5 часов)*

Закрепление изученных техник в парах (5ч).

### **5. Борцовская техника, положение «Партер» (39.5ч)**

- 5.1 Основы положения «Партер»  
*Теория (1 час)*  
Техника положения «Партер»  
*Практика (7 часов)*  
Отработка положения в парах (8ч).
- 5.2 Положение «Гард» и «Сайд контроль»  
*Теория (1 час)*  
«Гард» - положение прямого контроля в позиции «лежа». «Сайд контроль» - положение бокового контроля.  
*Практика (7 часов)*  
Отработка положения в парах.
- 5.3 Положение «Маут» и «Фулмаут»  
*Теория (1 час)*  
«Маут» - положение контроля противника в положении позиция «сверху».  
«Фулмаут» - положение контроля с захватом со спины.  
*Практика (7 часов)*  
Отработка положения в парах.
- 5.4 Общая физическая подготовка (ОФП)  
*Практика (8 часов)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные.
- 5.5 Работа в парах  
*Практика (8 часов)*  
Закрепление изученных техник.

### **6. Защитные действия (13ч)**

- 6.1 Уклоны, нырки, оттяжка.  
*Теория (1 час)*  
Техника защитных и контр наступательных действий. Уклоны, нырки, оттяжка.  
*Практика (7 часов)*  
Практическая отработка в парах.
- 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)  
*Практика (5 часов)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные.

### **7. Связки ударов руками (28,5ч)**

- 7.1 Прямые удары, боковой удар  
*Теория (1 час)*  
Понятие «Комбинированная связка ударов руками». Техника «Двойка» - прямые удары, боковой удар, комбинированные связки ударов руками. (1ч).  
*Практика (5 часов)*  
Отработка ударов в парах
- 7.2 Удары в корпус, удары в голову  
*Теория (1 час)*  
Техники «Корпус», «Голова» - прямые удары, боковой удар, комбинированные связки ударов руками. Связка «Корпус - Голова»  
*Практика (6 часов)*  
Практическая отработка связки ударов в парах.
- 7.3 «Тройка» - три прямых удара  
*Теория (0,5 час)*  
Связки «Тройка» Три прямых удара по корпусу.  
*Практика (8 часов)*  
Отработка ударов в парах

- 7.4 Спарринг  
*Практика (5 часов)*  
 Закрепление изученного материала в спаррингах
- 8. Комбинированная техника ударов ногами (32ч)**
- 8.1 Удар «Лоу кик»  
*Теория (1 час)*  
 Техника удара «Лоу кик».  
*Практика (8 часов)*  
 Отработка удара в парах.
- 8.2 Комбинирование связки ударов «Сайд кик», «Лоу кик», «Фронт кик», «Мидл кик»  
*Теория (1 час)*  
 Технические приемы комбинированной связки ударов «Сайд кик», «Лоу кик», «Фронт кик», «Мидл кик»  
*Практика (8 часов)*  
 Отработка комбинированной связки ударов в парах (8ч).
- 8.3 Спарринг  
*Практика (5 час)*  
 Закрепление изученного материала в спаррингах.
- 8.4 Общая физическая подготовка (ОФП) (5ч).  
*Практика (5 час)*  
 Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные.
- 8.5 Специальная физическая подготовка (СФП) .  
*Практика (5 час)*  
 Упражнения, направленные на развитие мышц для ударной и борцовской техники

## 3.2. Содержание разделов и тем программы 2 года обучения

### 1. Организационное занятие

- 1.1 *Теория (1 час)*  
 Знакомство с планом программы и мероприятий. Требования гигиены и техники безопасности; соблюдение и применение правил спортивного этикета; порядок проведения и организации спортивных соревнований (турниров)

### 2. Работа в стойке (58ч)

- 2.1. *Теория (1 час)*  
 Повторение пройденного материала первого года обучения  
*Практика 9 часов)*  
 Отработка техники ударов в стойке
- 2.2 Техники прохода в корпус, прямые удары  
*Теория (1 час)*  
 Разбор техники прохода в корпус, прямых ударов.  
*Практика (5 часов)*  
 Отработка техники в парах
- 2.3 Техника прохода в ноги под прямые удары  
*Теория (1 час)*  
 Разбор техники прохода в ноги под прямые удары.  
*Практика (8 часов)*  
 Отработка техники в парах.
- 2.4 Техника работы первого, второго номера  
*Теория (1 час)*  
 Знакомство с техникой работы первого, второго номера  
*Практика (7 часов)*



- Отработка техники в парах
- 2.5 Техника ударов коленями  
*Теория (1 час)*  
Знакомство с техникой ударов коленями. Теоретический разбор  
*Практика (4 часов)*
- Отработка техники в парах
- 2.6 Техника перевода через зацеп ноги  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники перевода через зацеп ноги  
*Практика (5 часов)*
- Отработка техники в парах
- 2.7 Общая физическая подготовка (ОФП)  
*Практика (5 часов)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные
- 2.8 Специальная физическая подготовка (СФП)  
*Практика (5 часов)*  
Упражнения, направленные на развитие мышц для ударной и борцовской техники
- 2.9 Спарринг  
*Практика (5 часов)*  
Закрепление изученного материала в спаррингах
- 3. Комбинированная техника ударов руками и ногами (26ч)**
- 3.1. Связки: «Джеб», «Крос», «Лоу кик».  
*Теория (1 час)*  
Комбинированная техника ударов серии связок: «Джеб», «Крос», «Лоу кик».  
*Практика (4 часа)*  
Отработка техники в парах
- 3.2 Связки «Мидл кик», хук правой  
*Теория (1 час)*  
Разбор связки «Мидл кик», хук правой (боковой удар)  
*Практика (4 часа)*  
Отработка техники в парах
- 3.3 Связки «Джеб» - «Крос», «Джеб» - «Фронт кик»  
*Теория (1 час)*  
Разбор связки «Джеб» - «Крос», «Джеб» - «Фронт кик»)  
*Практика (4 часа)*  
Отработка техники в парах
- 3.4 Спарринг  
*Практика (4 часов)*  
Закрепление изученного материала в спаррингах (4ч).
- 3.5 Общая физическая подготовка (ОФП) (4ч).  
*Практика (4 часа)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные.
- 3.6 Специальная физическая подготовка (СФП).  
*Практика (3 часа)*  
Упражнения, направленные на развитие мышц для ударной и борцовской техники
- 4. Работа в «Клинче» (45ч)**
- 4.1. Техники работы в «Клинче»  
*Теория (1 час)*  
Детальный разбор техники работы в «Клинче»  
*Практика (7 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.2 Удары коленями из положения «Клинч»

- Теория (1 час)*  
Разбор комплекса ударов коленями из положения «Клинч»  
*Практика (3 часов)*  
Отработка комплекса ударов в парах
- 4.3 Удары руками по корпусу с оттяжкой  
*Теория (1 час)*  
Разбор связки ударов руками по корпусу с оттяжкой  
*Практика (2 часа)*  
Отработка техники в парах
- 4.4 Техника бросков из положения «Клинч»  
*Теория (1 час)*  
Знакомство с техникой бросков из положения «Клинч»  
*Практика (6 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.5 Перевод из положения «Клинч» в «Партер»  
*Теория (1 час)*  
Технический разбор перевода из положения «Клинч» в «Партер»  
*Практика (6 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.6 Общая физическая подготовка (ОФП)  
*Практика (4 часа)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные.
- 4.7 Специальная физическая подготовка (СФП)  
*Практика (6 часов)*  
Упражнения, направленные на развитие мышц для ударной и борцовской техники
- 4.8 Спарринг  
*Практика (7 часов)*  
Закрепление изученного материала в спаррингах
- 5. Работа в «Партере» (46ч)**
- 5.1. Повторение пройденного материала первого года обучения.  
*Теория (1 час)*  
Детальный разбор положения «Партер»  
*Практика (4 часа)*  
Отработка техники в парах
- 5.2 Положение «Гард» и выход из него  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники работы в положение «Гард» и выход из него  
*Практика (4 часа)*  
Отработка техники в парах
- 5.3 Выход на болевой приём «Кемур» из положения «Гард»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода на болевой приём «Кемур» - удушающий прием руками из положения «Гард» - прямого контроля противника  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 5.4 Выход на болевой приём «Гильотина»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода на болевой приём «Гильотина» (удушающий прием руками на боку) из положения «Гард»  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 5.5 Работа в положении «Сайд контроль» и выход из него

- Теория (1 час)*  
Разбор техники работы в положение «Сайд контроль» и выход из него  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 5.6 Выход на болевой приём «Кемура» из положения «Сайд контроль»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выход на болевой приём «Кемура» (болевой прием захвата руки) из положения «Сайд контроль»  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 5.7 Выход на удушающий приём «Гильотина» из положения «Сайд контроль»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выход на удушающий приём «Гильотина»из положения «Сайд контроль»  
*Практика (5 часов)*  
Отработка приема в парах
- 5.8 Техника работы в положение «Маунт» и выход из него  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники работы в положение «Маунт» и выход из него  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 5.9 Выход на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Маунт»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выход на болевой приём «Рычаг локтя» (болевой прием на руку) из положения «Маунт»  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 5.10 Выход на удушающий приём из положения «Маунт»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выход на удушающий приём из положения «Маунт» и выход из него  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 5.11 Работа в положении «Фул маунт» и выход из него  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники работы в положение «Фул маунт» и выход из него  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 5.12 Выход на удушающий приём из положения «Фул маунт»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выход на удушающий приём из положения «Фул маунт»  
*Практика (3 часов)*  
Отработка техники в парах
- 5.13 Общая физическая подготовка (ОФП) (2ч).  
*Практика (2 часа)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные.
- 5.14 Специальная физическая подготовка (СФП) (5ч).  
*Практика (5 часов)*  
Упражнения, направленные на развитие мышц для ударной и борцовской техники
- 5.15 *Спарринг*  
*Практика (7 часов)*  
Закрепление изученного материала в спаррингах

### 3.3. Содержание разделов и тем программы 3 года обучения

- 1.1 **1. Организационное занятие**  
*Теория (1 час)*  
Знакомство с планом программы первого года обучения. Требования спортивного режима, гигиены и техники безопасности. Правила спортивного этикета. Порядок проведения и организации спортивных соревнований (турниров).
- 2.1 **2. Работа в стойке (68ч)**  
Повторение изученного материала 1 и 2 года обучения  
*Теория (1 час)*  
Детальный разбор работы в стойке  
*Практика (8 часов)*  
Отработка техники ударов в стойке в парах
- 2.2 Техника бросков и приземления  
*Теория (1 час)*  
Детальный разбор техники бросков и приземления  
*Практика (9 часов)*  
Отработка бросков в парах
- 2.3 Отработка техники безопасного падения  
*Теория (1 час)*  
Детальный разбор техники безопасного падения  
*Практика (7 часов)*  
Отработка техники безопасного падения
- 2.4 Техника броска через бедро  
*Теория (1 час)*  
Детальный разбор техники броска через бедро  
*Практика (7 часов)*  
Отработка техники в парах
- 2.5 Техника перевода через проход в ноги  
*Теория (1 час)*  
Детальный разбор техники перевода через проход в ноги  
*Практика (7 часов)*  
Отработка техники в парах
- 2.6 Техника бросков через проход в корпус  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники бросков через проход в корпус  
*Практика (7 часов)*  
Отработка техники в парах
- 2.7 Общая физическая подготовка (ОФП)  
*Практика (3 час.)*  
Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные
- 2.8 Специальная физическая подготовка (СФП) (8ч).  
*Практика (8 часов)*  
Упражнения, направленные на развитие мышц для ударной и борцовской техники
- 2.9 Спарринг  
Закрепление изученного материала в спаррингах  
*Практика (9 часов)*
- 3.1 **3. Выход из стойки на приём (48ч)**  
Выход на положение стойки из положения «Рычаг локтя».  
*Теория (1 час)*  
Детальный разбор техники выход из стойки на приём. Положение «Рычаг локтя» -

- болевой прием на руку  
*Практика (8 часов)*  
 Отработка техники в парах
- 3.2 Техника выхода на удушающий приём «Гильотина»  
*Теория (1 час)*  
 Разбор выхода на удушающий приём «Гильотина» из положения «стойка»  
*Практика (7 часов)*  
 Отработка техники в парах
- 3.3 Выход на болевой приём ноги «Ахил»  
*Теория (1 час)*  
 Разбор техники выхода на болевой приём ноги «Ахил» (болевого прием на стопу) из положения «стойка»  
*Практика (7 часов)*  
 Отработка техники в парах
- 3.4 Общая физическая подготовка (ОФП)  
*Практика (4 часа)*  
 Упражнения силовые, скоростно-силовые, функциональные
- 3.5 Специальная физическая подготовка (СФП)  
*Практика (9 часов)*  
 Упражнения, направленные на развитие мышц для ударной и борцовской техники
- 3.6 Спарринг  
 Закрепление изученного материала в спаррингах. Внутреннее соревнование  
*Практика (10 часов)*

#### **4. Партер (99ч)**

- 4.1. Повторение пройденного материала двух годов обучения  
*Теория (1 час)*  
*Практика (8 часов)*  
 Отработка техники в парах  
 Ведения в новый материал, техника безопасности., по тема «Партер» (1ч).  
 Наглядная демонстрация, практическая отработка в парах (9ч).
- 4.2 Выход на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Гард» снизу  
*Теория (1 час)*  
 Разбор техники выхода на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Гард» снизу  
*Практика (7 часов)*  
 Отработка техники в парах
- 4.3 Выход на удушающий приём «Треугольник»  
*Теория (1 час)*  
 Разбор техники выхода на удушающий приём «Треугольник» (удушающий прием ногами) из положения «Гард» снизу  
*Практика (7 часов)*  
 Отработка техники в парах
- 4.4 Выход на болевой приём «Кемура» из положения «Гард» сверху  
*Теория (1 час)*  
 Разбор техники выхода на болевой приём «Кемура» из положения «Гард» сверху  
*Практика (7 часов)*  
 Отработка техники в парах
- 4.5 Выход на удушающий приём «Анаконда» на положение «Гард» сверху  
*Теория (1 час)*  
 Разбор техники выхода на удушающий приём «Анаконда» на положение «Гард» сверху  
*Практика (5 часов)*

- Отработка техники в парах
- 4.6 Выход на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Маунт» сверху  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Маунт» сверху  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.7 Выход на болевой приём «Кемура» из положения «Маунт» сверху  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода на болевой приём «Кемура» из положения «Маунт» сверху  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.8 Выход на удушающий приём «Анаконда» из положение «Маунт» сверху  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода на удушающий приём «Анаконда» (удушающий прием руками на боку) из положение «Маунт» сверху  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.9 Техника «Маунт» снизу, выход (перевод)  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники положения «Маунт» снизу, выход (перевод)  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.10 Выход на болевой приём «Кемура» из положения «Сайд контроль»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода на болевой приём «Кемура» из положения «Сайд контроль»  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.11 Выход на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Сайд контроль»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода на болевой приём «Рычаг локтя» из положения «Сайд контроль»  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.12 Выход на удушающий приём «Анаконда» из положения «Сайд контроль»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода на удушающий приём «Анаконда» из положения «Сайд контроль»  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.13 Выход в положение «Распятие» из положения «Сайд контроль»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода в положение «Распятие» (болевого прием на руки) из положения «Сайд контроль»  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах
- 4.14 Выход на удушающий приём из положения «Фул маунт»  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники выхода на удушающий приём из положения «Фул маунт»  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах

- 4.15 Техника «Фул маунт» снизу, выход (перевод)  
*Теория (1 час)*  
Разбор техники «Фул маунт» снизу, выход (перевод)  
*Практика (5 часов)*  
Отработка техники в парах

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

Занятия включают организационную, теоретическую и практическую части. Так как занятия проводятся парами, то первый урок - теоретический, повторение старого, либо изучение нового материала, второй - практический, предназначенный для закрепления ранее изученного материала. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и демонстраций. Теоретическая работа с детьми проводится в форме бесед, разбора боев известных борцов.

Теоретические и практические занятия органически связаны между собой физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Результаты тренировок определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности обучающихся определяются выполнением контрольных нормативов.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники ММА, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок, заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года;
- специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям

формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### **Методы и формы контроля и управления образовательным процессом**

Наряду с планированием, одной из важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач программы.

*Применяемые методы контроля 1,2 3 годов обучения:*

- анализ;
- наблюдение (мониторинг);
- проверка.

*Формы контроля 1,2,3 годов обучения:*

- входной мониторинг (в начале учебного года);
- итоговый мониторинг (в конце учебного года);
- опрос (оценка усвоения изучаемого материала);
- учебно-тренировочные спарринги
- педагогическое наблюдение;
- при обучении в дистанционном режиме предусмотрены формы контроля: видео и фото отчет с выполнением упражнений учащимися.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности занимающихся путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), сдача нормативов;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

В течение учебного года проводится мониторинг достижений обучающихся по диагностическим картам (Приложение 2).

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета (спорт зала). Для дистанционного обучения необходимо наличие такого инвентаря: коврик гимнастический, гантели весом 0,5 кг, перчатки боксерские.

Также для занятий по программе необходимы следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг) комплект	шт.	6
2.	Гонг	шт.	1
3.	Манекен тренировочный	шт.	15



4.	Мат гимнастический	шт.	15
5.	Напольное покрытие татами	шт.	90м.2.
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	15
7.	Мяч футбольный	шт.	2
8.	Борцовские резинки	шт.	15
9.	Скамейка гимнастическая	шт.	4
10.	Тренажер кистевой	шт.	15
11.	Турник навесной для гимнастической стенки	шт.	2
12.	Канат	шт.	2
13.	Брусья навесные для гимнастической стенки	шт.	2
14.	Электронные весы (до 150 кг)	шт.	1

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *а) для педагога:*

1. Буйлова Л.Н. современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ // Молодой учёный. – 2019. - №15.- С. 567-572.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва : Юрайт, 2019. –192 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. Москва : КноРус, 2020. 312 с.
4. Блоки и уходы в карате - <http://www.wcra.spb.ru/index.php?p=content&id=249> (дата обращения : 20.08.2023)
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Москва : Юрайт, 2019. 174 с.
6. Головихин, Е.В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учебное пособие / Е.В. Головихин . – Режим доступа : <https://www.universalinternetlibrary.ru/> (дата обращения : 20.08.2023)
7. Единоборства - <http://bars.kfu-elearning.ru/course/view.php?id=1131> (дата обращения : 20.08.2023)
8. Микрюков В. Ю. Практика самосовершенствования. Как стать выдающейся личностью и обезопасить свою жизнь. М.: Вече, 2011. С.-256.
9. Приемы страховки и само страховки - <http://www.physical-education.ru/priemstr.html>(дата обращения : 20.08.2023)
10. Самолук Н.Г. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ СОШ №16 города Томска Структурном подразделении «Наша гавань»: справочно-методическое пособие / Н.Г. Самолук. – 6-е изд., доп и перераб. – Томск : СП «Наша гавань» МАОУ СОШ №16 г. Томска, 2023.- 75с.
11. Техника и тактика дзюдо - Режим доступа : <http://korosu.ru/index.php?productID=205> ЭОР: (дата обращения : 20.08.2023)
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. Москва : Юрайт, 2020. 228 с.

### *б) для обучающихся и родителей:*

1. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2004.- С62.
2. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – Москва : Советский спорт, 2018 – С83.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Карта освоения дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы \_\_\_\_\_  
 Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_  
ФИО

Название объединения «Школа Единоборств ММА»

Группа \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ лет

Дата заполнения \_\_\_\_\_

**Оценка уровня: «Высокий» уровень (В), «Средний» уровень (С), «Низкий» уровень**

№	Имя Фамилия	Показатели (В,С,Н) Начало учебного года						Показатели (В,С,Н) Конец учебного года							
		Социально-коммун. развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний	Развитие практических умений	Развитие морально-волевых качеств	Развитие физкультурно-оздоровительной деятельности	Результат (В,С,Н)	Социально-коммун. развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний	Развитие практических умений	Развитие морально-волевых качеств	Развитие физкультурно-оздоровительной деятельности	Результат (В,С,Н)
1															
2															
3															
	Общий уровень группы														

#### Результативность освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам мониторинга

Уч. год	Год обучения	Количество детей	Уровень освоения программы		
			Высокий чел./%	Средний чел./%	Низкий чел./%
2022-2023					

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

### **Рекомендуемая последовательность обучения технике смешанных боевых единоборств**

Основным требованием при обучении технике в группах на начальных этапах подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.
7. Бросок через голову.
8. Боковая подсечка.
9. Передняя подножка.
10. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
11. Зацеп изнутри.
12. Зацеп снаружи.
13. Бросок через бедро с падением.
14. Мельница.
15. Сваливание упором плеча в колено и захватом пятки.
16. Проход в ноги с зацепом ноги снаружи.
17. Боковой переворот.
18. Передний переворот.
19. Проход в ноги с поднятием соперника и прыжок на него сверху.
20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
21. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
22. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
23. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
24. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
25. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
26. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.
27. Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.
28. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
29. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
30. От прохода в ноги захватом шеи переворот через себя и контроль сверху.
31. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
32. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
33. Боковая подсечка с задней подножкой.
34. Передняя подсечка с передней подножкой.
35. Передняя подсечка бросок через бедро.
36. Бросок через бедро, зацеп.
37. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.

38. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

### **В положении лежа (борьба лежа)**

1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
4. Узел ногой после удержания на боку.
5. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
6. Узел поперек и узел предплечьем вниз
7. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
8. Выворачивание пятки с захватом разноименной и одноименной ноги.
9. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
10. Гильетина в нижнем положении.
11. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
12. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
13. Рычаг колена.
14. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
15. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
16. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
17. Ущемление икроножной мышцы через голень.
18. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
19. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
20. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.
21. Удушающий за спиной растянув ноги.
22. Удушающий через руку в боковом контроле.
23. Кимура с бокового контроля.
24. Кимура с нижнего положения.
25. Кимура сидя на сопернике.

### **Ударная техника рук**

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.
2. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.
3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.
4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.
5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.
6. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.
7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.
8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.
9. Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.
10. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.
11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
13. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
14. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
15. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).

16. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
17. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
18. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.

#### **Ударная техника ног.**

1. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.
4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).
5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ногой в туловище.
6. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).
7. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).
8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).
9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).
10. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).
11. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно).
12. Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.
13. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.
14. Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.
15. Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.
16. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, контратака вход в ближний бой.
17. Боковой удар в голову, защита отклонением назад, блок предплечьями, контратака впереди стоящей ногой боковым в голову.
18. Боковой удар в голову, защита нырком под ногу, контратака с разворотом подсечка.

#### **Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей технике борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

*Различают следующие способы:*

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за кимоно или часть тела – бросок.
2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за кимоно или часть тела – бросок.
3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за кимоно или части тела – бросок.

#### **Лист внесения изменений и дополнений**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ ММА»**

В программу вносятся следующие изменения и дополнения:

№	Пункт изменения и дополнения	Содержание изменения и дополнения	Лицо, внесшее изменение и дополнение
1	Титульный лист	Данная программа вновь принята на заседании методического совета СП «Наша гавань», рекомендована к реализации педагогическим советом и утверждена директором МАОУ СОШ №16 г.Томска	Методист Самолук Н.Г.
2	Пояснительная записка	<p><i>Для педагога:</i></p> <p>Нормативные документы: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации». Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)</p>	Методист Самолук Н.Г.
3	Список литературы	<p>Техника и тактика дзюдо – Режим доступа : <a href="http://korosu.ru/index.php?productID=205">http://korosu.ru/index.php?productID=205</a> ЭОР: (дата обращения 20.08.2023)</p> <p>Единоборства. – Режим доступа : - <a href="http://bars.kfu-elearning.ru/course/view.php?id=1131">http://bars.kfu-elearning.ru/course/view.php?id=1131</a> (дата обращения 20.08.2023)</p> <p>Блоки и уходы в карате. – Режим доступа : <a href="http://www.wcra.spb.ru/index.php?p=content&amp;id=249">http://www.wcra.spb.ru/index.php?p=content&amp;id=249</a> (дата обращения 20.08.2023)</p> <p>Приемы страховки и само страховки - <a href="http://www.physical-education.ru/priemstr.html">http://www.physical-education.ru/priemstr.html</a></p> <p>Организация и методика обучения спортивным видам единоборств, учебное пособие Евгений Васильевич Головихин 2018 г.</p> <p>Буйлова Л.Н. современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ // Молодой учёный. – 2019. - №15.- С. 567-572.</p>	Педагог ДО Гривцов И.С

Внесение изменений и дополнений в программу:

Рассмотрено на заседании методического совета СП «Наша гавань»

Протокол № 1 от 28. 08. 2023

Рекомендовано к реализации педагогическим советом МАОУ СОШ №16 г. Томска

Протокол № 1 от 28. 08. 2023

Утверждены приказом директора МАОУ СОШ №16 г.Томска

Приказ № 265 от 28. 08. 2023