

Наименование программы	«Смешанные единоборства»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Актуальность программы	<p>Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.</p> <p>Смешанные единоборства являются одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары руками и ногами, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.</p> <p>Социальная значимость смешанных единоборств проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.</p> <p>Имеется высокое прикладное значение, так как люди занимающиеся смешанными единоборствами быстрее и легче способны овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда, за счет привитой с раннего возраста дисциплины, умения преодолевать себя, самоконтроля и саморазвития.</p> <p>Таким образом, смешанные единоборства можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии граждан и удовлетворения потребностей, как отдельных людей, так общества и государства в целом.</p>
Форма обучения	<p>Форма обучения – групповая, количество обучающихся в группе не более 18 человек. Это обосновано координационной сложностью большинства упражнений, постоянной необходимости корректировки их выполнения учениками на протяжении всего тренировочного процесса.</p> <p>Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность тренировки составляет 2 академических часа. Каждая тренировка состоит из трех основных этапов: разминка, основная работа, заминка.</p>

В целях безопасности проводится плановый инструктаж с учениками о правилах поведения в спортивном зале и соблюдения техники безопасности.

Цели и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающегося устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение разностороннего физического развития, приучение к дисциплине и саморазвитию, укрепление здоровья и силы духа учащихся, умение стойко преодолевать трудности, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения смешанным единоборствам.

Задачи программы:

донесение до обучающихся о важности и необходимости занятия спортом, ведения здорового образа жизни и развития умственных и физических способностей человека, основы самоконтроля и дисциплины;

развитие двигательной активности, координации движений, физических качеств и умения владеть собственным телом через выполнение специальных физических упражнений;

обучение правилам развития собственных физических качеств;

обучение базовой техникой ударов руками и ногами с элементами защиты;

обучение базовой техникой борьбы в стойке и партере;

обучение приемами самообороны;

обучение приемам акробатики (группировка, кувырки вперед и назад через голову, страховка вперед и назад через плечо, кувырки с выходом в стойку на руках, переворот боком «колесо» и т.д.);

обучение тактическим особенностям ведения боя и самообороны.

Количество обучающихся	Группа до 15 человек / 12-17 лет/ 6-11 классы		
Тематический план	<u>Учебно-тематический план</u>		
	№ п/п	содержание	количество часов
			практика теория
	1.	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, инструктаж по технике безопасности при занятиях смешанными единоборствами, правила поведения в спортивном зале. Входной контроль физической подготовленности обучающихся.	- 1
	2.	Беседа с обучающимися о важности и необходимости занятия спортом, ведения здорового образа жизни и развития умственных и физических способностей человека, основы самоконтроля и дисциплины.	- 2
		Базовая техника ударов руками и ногами с элементами защиты:	50
		- нанесение ударов из фронтальной стойки;	8
		- нанесение ударов из боевой стойки;	8 2
		- нанесение ударов в движении (челнок);	8
		- работа в парах;	16
		- работа на снарядах.	10
	8.	Базовая техника борьбы:	42
		- борьба в партере;	14 2
		- борьба в стойке;	14
		- болевые приемы;	14
	12.	Начальные акробатические элементы.	6 -
	13.	Приемы страховки и группировки при падении.	6 -

	<p>14. Приемы самообороны 12 1</p> <p>15. КСУ (комплекс силовых упражнений) 5 -</p> <p>16. Спортивные игры 6 -</p> <p>17. Контроль физической подготовленности 6 -</p> <p>18. Аттестация учеников на первую степень, эмблему клуба. 2 1</p> <p style="text-align: right;">Итого: 144</p>
Кадровое обеспечение программы	Сошников К.Н., тренер-преподаватель дополнительного образования по направлению деятельности «Спорт»
Ресурсное обеспечение программы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Помещение (спортивный зал) ▪ Оборудование (борцовский ковёр или гимнастические маты, боксёрские мешки, боксёрские лапы, скакалки, набивные мячи, теннисные мячи, гантели, защитная экипировка).
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знать технику безопасности при занятиях смешанными единоборствами; ▪ знать правила поединка в смешанных единоборствах; ▪ знать тактические основы проведения поединка; ▪ знать основы развития физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость; ▪ знать и уметь применять правила суставной разминки; ▪ знать и уметь наносить базовую ударную технику руками и ногами с элементами защиты из фронтальной стойки; ▪ уметь наносить удары руками и ногами с элементами защиты из боевой стойки; ▪ уметь наносить удары руками и ногами с элементами защиты из боевой стойки в движении (челноке);

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">▪ знать базовую технику борьбы в партере и стойке;▪ знать уметь выполнять приемы страховки и группировки при падении;▪ знать и уметь выполнять начальные акробатические элементы;▪ знать и уметь выполнять приемы самообороны;▪ уметь в свободное от тренировочного процесса время развивать самостоятельно свои физические качества;▪ знать и уметь выполнять первый комплекс рукопашного боя;▪ сдача на первую степень, эмблему клуба. |
|--|--|