

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Сунжа»
Республики Ингушетия**

Рассмотрено:
Протокол педагогического совета № 1 от
«25» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ «СОШ №1» г. Сунжа
_____ Б.Б.Беков
Приказ № 83Д от 25.08.2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной секции «Смешанное боевое единоборство
(ММА)»
Возраст обучающихся 10-17 лет,
срок реализации 1 год

Составитель :
Чаниев Ю.Т.

г. Сунжа

2023 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 Г.
СУНЖА"**, Беков Беслан Багаудинович, Директор

28.09.23 20:33 (MSK)

Сертификат F4A73505B8CC28D0B7CA30A8650B3343

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей по смешанному боевому единоборству имеет спортивно-оздоровительную направленность. (ММА) (далее – Программа) Разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА), (далее по тексту СБЕ (ММА)) утверждённого приказом Минспорта России от 24.03.2017г №245. Программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции по «Рукопашному бою». Авторы: Правдин Дмитрий Владимирович и Кондрашин Максим Валерианович.

Смешанное боевое единоборство (ММА) **направлено** развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, а так же имеет спортивно-оздоровительную направленность.

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, материально-технические условия.

Смешанное боевое единоборство (ММА) является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий смешанным боевым единоборством (ММА).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- изучение упражнений развивающего характера;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы- 10-17 лет.

Дополнительная образовательная программа по смешанному боевому единоборству (ММА) рассчитана на 1 год. Количество часов: всего 136 часов; в неделю 4 часа.

Основной формой обучения является – учебно-тренировочное занятие.

Режим проведения занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия по смешанному боевому единоборству (ММА) проводятся во внеурочное время, согласно составленному расписанию.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы воспитанники получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание проведение спаррингов, навыки простейшего судейства. Научатся самообороне.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных спаррингах. Контрольные спарринги проводятся регулярно в учебных целях. Календарные спарринги применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, а также подтягивание из виса.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в спаррингах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы : участие в соревнованиях по смешанному боевому единоборству (ММА) на школьном уровне.

Характеристика вида спорта: смешанное боевое единоборство (ММА)

Смешанное боевое единоборство (ММА) – молодой и быстроразвивающийся вид спорта в нашей стране и в мире, принципы и методы тренировки которого проходят стадию становления. На данный момент накоплен значительный опыт работы с профессиональными бойцами, проанализирован 4-х летний опыт подготовки взрослых спортсменов, выступающих на крупнейших официальных соревнованиях и прошедших все стадии многоступенчатого отбора в сборную команду России по СБЕ (ММА). В связи с официальным введением детско-юношеского раздела вида спорта в 2016 году, подготовка юных спортсменов в СБЕ (ММА) впервые становится объектом анализа и систематизации, исходя из подходов, используемых в разных близких видах единоборств.

На сегодняшний день тренеры, работающие с юными спортсменами, вынуждены заимствовать и сублимировать опыт каждого отдельного единоборства и «комбинировать» его в новые реалии, перестраивая под специфические задачи смешанного стиля (ММА).

В России достаточно широко представлены методические базы смежных с ММА видов спорта: боевое самбо, рукопашный бой, бразильское джиу-джитсу, сравнительно недавно появившийся панкратион; оптимально адаптированы научные подходы в «олимпийских» видах единоборств. Наиболее приближенные к СБЕ (ММА) в некоторых аспектах применяемой техники такие виды единоборств как: самбо и грэпплинг; в партере, классический и тайский бокс в стойке (ударная техника ног), вольная борьба (бросковая техника), но ни один из перечисленных видов не отвечает в полной мере требованиям, предъявляемым к подготовке юных спортсменов в СБЕ (ММА). Так, ни в одном из смежных видов нет учета времени работы в клинче в углу или возле канатов. При использовании подготовки самбиста или дзюдоиста может возникнуть проблема защитных действий в позиции «лежа на животе» (в правилах самбо и дзюдо отсутствуют удары и добивания в партере, это не дает никаких баллов атакующему (верхняя позиция)); в партере судьи не дают работать долгое время – все эти особенности правил формируют у спортсмена неприемлемый для СБЕ (ММА) навык. В реальном бою он часто играет решающую роль. Все техническое превосходство в борцовской или ударной технике может свестись к досадному поражению из-за одной технической ошибки. При переходе спортсменов из вышеупомянутых единоборств, тренеру необходимо затрачивать большое количество времени для устранения закрепленного навыка, который в смешанном единоборстве ослабляет подготовку спортсмена. Эти и другие принципиальные отличия не позволяют копировать системы подготовки смежных видов единоборств; для СБЕ (ММА) требуется собственная система подготовки спортсменов, начиная от набора юных спортсменов до подготовки спортсменов уровня высшего спортивного мастерства.

В каждом виде единоборств накоплен богатый опыт подготовки юных спортсменов, каждый - имеет свой ритуал, философию и этику, которые должны быть использованы в воспитании бойцов СБЕ (ММА). Тренеру смешанного стиля в работе с детьми необходимо уметь обобщить имеющиеся знания и применить этот бесценный опыт.

Календарно-тематическое планирование.

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Элементы содержания
1			Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития смешанного боевого единоборства (ММА).	2	2		Характеристика смешанного боевого единоборства (ММА) как средство физического воспитания молодежи.
2			Правила спаррингов. Восьмиугольник и инвентарь.	2		2	Правила спаррингов. Восьмиугольник и инвентарь.
3			Техническая подготовка.	2		2	Прямые удары руками из стойки.
4			Тактические действие.	2		2	Борьба в партере.
5			Техническая подготовка.	2		2	Прямые удары руками из стойки. Боковые удары руками.
6			Техническая подготовка.	2		2	Болевые приемы.
7			Специальная физическая подготовка.	2		2	Апперкот снизу. Бекфист.
8			Техническая подготовка.	2		2	Самостраховка и страховка соперника.
9			Тактические действие.	2		2	Прямые удары ногами из стойки. Боковые удары ногами из стойки.
10			Техника защиты и нападения.	2		2	Борьба в стойке.
11			Тактические действие.	2		2	Боковые удары ногами из стойки.
12			Специальная физическая подготовка.	2		2	Борьба в стойке.
13			Тактика защиты.	2		2	Прямые удары ногами из стойки. Удары ногами с разворота.
14			Техническая подготовка.	2		2	Уходы через мостик и забеганием.
15			Техническая подготовка.	2		2	Удары локтями.
16			Техническая подготовка.	2		2	Передняя подножка с захватом руки.
17			Общая физическая подготовка.	2		2	Клинч. Входы в клинч, выходы из клинча.
18			Тактическая подготовка.	2		2	Задняя подножка с захватом руки.
19			Техника защиты.	2		2	Клинч. Входы в клинч через удары руками, выходы из клинча.
20			Техника нападения.	2		2	Бросок захватом руки на плечо.
21			Техническая подготовка.	2		2	Входы в клинч через удары ногами , выходы из

						клинча.	
22			Общая физическая подготовка.	2		2	Зацеп снаружи садясь.
23			Тактическая подготовка.	2		2	Прямые удары ногами (типы) и защита от прямых ударов ногами.

24			Техника защиты и нападения.	2		2	Бросок через бедро.
25			Специальная физическая подготовка.	2		2	Связка ударов руками и ногами.
26			Техника защиты и нападения.	2		2	Удушающие приемы в стойке.
27			Техника защиты и нападения.	2		2	Удары коленями в корпус.
28			Техника защиты.	2		2	Бросок с подхватом.
29			Техника защиты.	2		2	Удары коленями в голову.
30			Техническая подготовка.	2		2	Болевые приемы на ноги.
31			Техническая подготовка.	2		2	Боковые удары ногами.
32			Общая физическая подготовка.	2		2	Удушающие приемы в партере.
33			Техническая подготовка.	2		2	Обманные действия при ударе.
34			Специальная физическая подготовка.	2		2	Добивание в партере.
35			Общая физическая подготовка.	2		2	Связки по голове, корпусу, ногам.
36			Техническая подготовка.	2		2	Смена атакующего положения в партере.
37			Техническая подготовка.	2		2	Обманные движения при ударе ногами.
38			Тактическая подготовка.	2		2	Болевые приемы на ноги.
39			Тактическая подготовка.	2		2	Перемещения при ударах.
40			Тактическая подготовка.	2		2	Борьба у стенки.
41			Тактическая подготовка.	2		2	Обучение удару «лоу-кик»
42			Техническая подготовка.	2		2	Подъем из партера в стойку.
43			Тактическая подготовка.	2		2	Удары коленями в прыжке.
44			Тактическая подготовка.	2		2	Защитные действия в стойке.
45			Тактическая подготовка.	2		2	Удары с разворота в прыжке.
46			Техническая подготовка.	2		2	Болевые приемы из виса.
47			Техническая подготовка.	2		2	Перемещения при защите.
48			Техническая подготовка.	2		2	Бросок прогибом.
49			Тактическая подготовка.	2		2	Встречные удары.
50			Тактическая подготовка.	2		2	Защита от броска прогибом.
51			Техническая подготовка.	2		2	Удары руками через руку.
52			Тактическая подготовка.	2		2	Проход в ноги с броском.
53			Техническая подготовка.	2		2	Удары с разворота в корпус.
54			Техника атакующего удара.	2		2	Бросок через спину.
55			Общая физическая подготовка.	2		2	Защита от ударов с разворота.
56			Техническая подготовка.	2		2	Проход защиты в партере.

57			Тактика защиты.	2		2	Связки ударов руками.
58			Техническая подготовка	2		2	Бросок через спину с колен.
59			Тактическая подготовка	2		2	Связки ударов локтями.
60			Тактика защиты.	2		2	Защита от болевого приема на руку.
61			Тактика защиты.	2		2	Проход в одну ногу.
62			Тактика защиты.	2		2	Защита от проходов в одну ногу.
63			Тактическая подготовка. Контрольные испытания по общей физической подготовке.	2		2	Защита от ударов локтями в клинче.
64			Тактика защиты. Контрольные испытания по технической подготовке. Контрольные бои.	2		2	Защита от броска через бедро. Судейство на контрольных боях.
65			Тактика защиты.	2		2	Защита от броска с подхватом.
66			Тактика защиты.	2		2	Защита от броска через спину.
67			Тактика защиты.	2		2	Защита от броска через спину с колен.
68			Тактическая подготовка. Соревнования.	2		2	Учебные спарринги. Подведение итогов. Судейство на соревнованиях.
Итого: 136				136	2	134	

Содержание программы:

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. История развития смешанных единоборств в России. Характеристика смешанных единоборств как средство физического молодежи. История возникновения смешанных единоборств. Развитие смешанных единоборств в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по смешанному боевому единоборству (ММА) в России и за рубежом.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания.
4. Техническая подготовка. Обучение технике – важнейшее задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику смешанного боевого единоборства (ММА) составляют специальные технические приемы:
 - перемещения;
 - удары руками;
 - удары ногами;
 - удары локтями;

- борьба в стойке;
- борьба в партере;
- добивание в партере.

5. Tактическая подготовка.

Tактическая подготовка в смешанных единоборствах представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать индивидуально. Формирование тактических умений это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных ситуациях;
- умение наблюдать и на основе наблюдения немедленно осуществлять ответные действия;

Основные приемы техники в смешанных боевых единоборствах и способы их выполнения:

- перемещения;
- удары руками;
- удары ногами;
- удары локтями;
- борьба в стойке;
- борьба в партере;
- добивание в партере.

Tактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия.

6. Правила спаррингов в смешанном боевом единоборстве (MMA).

Правила спаррингов в смешанном боевом единоборстве (MMA). Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

7. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег с изменением скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регбол.

Подвижные игры и эстафеты.

8. Специальная физическая подготовка.

- отработка боковых ударов ногами у стены с задержкой на время;
- упражнения с набивными и теннисными мячами;
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена боевых стоек и позиций по сигналу тренера.

9. Контрольные испытания.

- контрольные испытания по общей физической подготовке;
- контрольные испытания по технической подготовке.

10. Контрольные бои и судейская практика. Судейство во время товарищеских боев: ведение протокола, выполнение обязанностей главного и боковых судей.

11. Соревнования. Участие в соревнованиях школьного уровня. Судейство во время боёв.

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
----------	-----------------------	---	--	--	--

1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

Перчатки -15-18 штук;

Лапы – 15 штук;

Пады – 15 штук;

Набивные мячи - на каждого обучающегося;

Перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки;

Гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

Татами ;

гимнастические маты;

баскетбольные, футбольные, теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук. - М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
17. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
18. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
20. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
21. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
22. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
23. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
25. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
26. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
27. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001