

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ «РИТМ»

Рассмотрено на заседании
методического (методического)
совета «12» марта 2024 г.
Протокол № 44



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО Центр «Юность»
Е.В. Роман
«25» марта 2024 г.
Приказ № 19-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Смешанные единоборства»

Возраст обучающихся: 6-16 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Уровень освоения: стартовый, базовый, углубленный

Автор-составитель программы:

Белов Александр Петрович,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	20
 Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	21
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Формы аттестации.....	22
2.4. Оценочные материалы	26
2.5. Методические материалы.....	27
2.6. Рабочая программа воспитания	28
2.7. Календарный план воспитательной работы	31
 3. Список литературы	33
 ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и морально-волевых качеств.

Актуальность программы определяется широко возросшим интересом к боевым искусствам. Важной причиной популярности единоборств является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек, независимо от возраста и пола.

В настоящее время в развитии спортивных единоборств намечается тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. В России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, карате, тхеквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы), происходит не только слияние ударной и бросковой техники, но и синтез различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки различных систем, как спортивных, так и боевых единоборств, которые рассматриваются не отдельно, а в комплексе, как взаимосвязанные звенья единой системы.

Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности.

Новизна программы состоит в том, что в образовательный процесс включены многообразные формы по самостоятельному поиску новых приемов, движений, методик развития тела.

Программа ориентирована на всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом (юноши, девушки).

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта заключается в том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики различных видов контактных единоборств, а не конкретного вида. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности.

Адресатом программы являются участники образовательного процесса учреждения дополнительного образования - дети и подростки от 6 лет до 16 лет, имеющие допуск врача. Возрастные особенности, важные для освоения программы, представлены в Приложение 1.

Количество обучающихся в группе – 10-12 человек.

Срок реализации образовательной программы – 3 года,

Объем программы - 432 часа, из них:

- 1 год – 72 часа;
- 2 год – 144 часа;
- 3 год – 216 часов.

Учебный год рассчитан на 36 недель (при необходимости возможны дополнительные тренировочные занятия).

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Особенности организации образовательной деятельности

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 10-12 человек
- самоконтроль состояния здоровья (измерение частоты пульса, контроль общего самочувствия)

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих достижений.

Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учётом возрастных возможностей.

1. В процессе всего процесса освоения программы необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

2. Успешностью занимающихся является приобретённые умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. На протяжении прохождения программы, обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Алгоритм учебного занятия:

В структуре каждого занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Разминка. Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для боевых искусств приемов и действий.

Основная часть занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Образовательный процесс в секции базируется на следующих принципах:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам трёхгодичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Режим организации занятий

Режим занятий устанавливается расписанием, утверждённым приказом директора по представлению педагога дополнительного образования с учётом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Количество занятий в неделю 2-3 раза. Тренировочный процесс осуществляется с учётом годового учебного плана и длится 36 недель.

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятия, час	Периодичность в неделю, раз	Кол-во часов в неделю, час.	Кол-во часов в год, час.
1	1	2	2	72
2	2	2	4	144
3	2	3	6	216

Продолжительность академического часа – 45 минут. При нагрузке более 1 академического часа - с перерывом каждые 45 минут, где 15 минут перерыв, игровые паузы и смена деятельности.

Программа состоит из трех этапов освоения.

1 этап - начальная подготовка:

1 год обучения – знакомство с основными теоретическими понятиями смешанных единоборств, умение выполнять общефизические упражнения.

2 этап - учебно–тренировочная подготовка:

2, 3 год обучения – овладение базовой техникой, выполнение норм по общей и специальной физической подготовке.

1.2. Цель, задачи программы

Цель: укрепление физического здоровья детей посредством занятия смешанными единоборствами.

Задачи:

Предметные:

- учить овладению базовой техникой смешанных единоборств;
- учить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- знакомить с анатомией и физиологией человека, историей возникновения и развития смешанных единоборств;
- осваивать технику безопасности при работе с партнером, приемы первой помощи при травмах;
- познакомить с финансовой составляющей спорта.

Личностные:

- мотивировать обучающихся организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать эмоционально–волевую сферу, познавательные интересы, активность и инициативу.
- формировать гражданское самосознание (уважение национальных традиций), правильные жизненные установки и цели;
- формировать скоростно-силовую и психическую выносливость и чувство личной ответственности.

Метапредметные:

- формировать навыки самосовершенствования, саморегуляции, умения организовать свое учебное и свободное время;
- формировать коммуникативные и социальные компетенции,
- формировать умения контролировать свое поведение, осуществлять анализ своей деятельности, исправлять ошибки, возникающие в ходе различной деятельности, адекватно воспринимать критику.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения (этап начальной подготовки)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	0,5	0,5	беседа
2	История возникновения и развития смешанных единоборств	1	1		беседа
3	Анатомия и физиология человека	1	1		беседа
4	Общеспортивная подготовка	18	2	16	контрольные упражнения
5	Специальная физическая подготовка	18	2	16	контрольные упражнения
6	Техническая подготовка	32	2,5	29,5	контрольные упражнения
7	Итоговое занятие	1		1	контрольные упражнения
	Итого	72	9	63	

Учебный план второго года обучения (учебно-тренировочный этап)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	беседа
2	Общая физическая подготовка	30	4	26	контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка	32	4	28	контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	48	4	44	контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	30	4	26	контрольные упражнения
6	Итоговое занятие	2		2	контрольные упражнения
	Итого	144	17	127	

Учебный план третьего года обучения (учебно-тренировочный этап)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практик а	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	беседа
2	Общая физическая подготовка	30	4	26	контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка	32	4	28	контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	48	4	44	контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	30	4	26	контрольные упражнения
6	Итоговое занятие	2		2	контрольные упражнения
	Итого	144	17	127	

Содержание учебного плана

Этап начальной подготовки (первый год обучения)

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: Введение в общеобразовательную программу. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Знакомство детей с педагогом, друг другом. Стартовая диагностика.

Тема 2 «История возникновения и развития смешанных единоборств»

Теория: Виды спорта. История возникновения и развития смешанных единоборств в различные исторические эпохи.

Тема 3 «Анатомия и физиология человека»

Теория: Краткие сведения из анатомии и физиологии человека (опорно-двигательный аппарат и нервная система), влияние физических упражнений на организм. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Значение режима и питания для занимающихся единоборствами и требования к ним. Гигиена борцов. Закаливание организма

спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Тема 4 «Общая физическая подготовка (ОФП)»

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

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

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

Тема 5 «Специальная физическая подготовка (СФП)»

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

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

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

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

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

Тема 6 «Технико-тактическая подготовка»

Теория: Общее представление о технике приемов и действий в смешанных единоборствах. Знакомство с основным механизмом организации движений при выполнении приемов и способы их выполнения в облегченных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом).

Практика: Выполнение упражнений:

на развитие координации:

- акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения;
- кувырки вперед, назад;
- кувырки со страховкой.

на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра;

на развитие гибкости:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, мячами (по одному и в парах);
- упражнения на гимнастической скамейке;

на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Тема 7 «Итоговое занятие»

Практика: Демонстрация знаний, умений и навыков по изученному материалу за учебный год. Диагностика.

Учебно-тренировочный этап (второй год обучения)

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: План на учебный год. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Стартовая диагностика.

Тема 2 «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теория: Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика: Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Тема 3 «Специальная физическая подготовка (СФП)»

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

уровня СФП.

Практика: СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения;

- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- акробатические и борцовские упражнения;
- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на

сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Тема 6 «Техническая подготовка»

Теория: Знакомство с основным механизмом организации движений при выполнении приемов и способы их выполнения. Изучение новых форм ката и знакомство с ката-бункай.

Практика: Стойки: Шико дачи, Фудо дачи, Хангетсу дачи, Уширо неко аши дачи, Коза дачи, Ката хиза дачи.

Защита - Блоки: Шуто уке, три разновидности блока Мороте уке (см. аттестационные требования), Джюджи уке, а так же выполнение «мягких» блоков, являющихся производными от «жестких»: Шуто сото уке, Хайто уке, Тейшо уке.

Нападение - Удары руками: Маваши дзуки, Мороте дзуки, Шуто учи, Хайто учи, Уракен учи, Эмпи учи, Учи ороши, Аге дзуки, а также удары руками в передвижении – Окури аси. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.)

Нападение – Удары ногами: Ёко гери, Каги гери, Микадзуки гери, Ура микадзуки гери, Уширо гери, Ура маваши гери. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Перемещения: Окури аси, окури аси с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

Тема 6 «Технико-тактическая подготовка»

Теория: Теоретические основы тактической подготовки.

Практика: на данном этапе, в связи с началом соревновательной практики - кумитэ, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

- комбинационная техника нападения и защиты;
- выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а

- также с переходом от нападения к защите;
- выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и
- активным противоборством (кихон);
- выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

Тема 7 «Итоговое занятие»

Практика: Демонстрация знаний, умений и навыков по изученному материалу за учебный год. Диагностика.

Учебно-тренировочный этап (второй год обучения)

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: План на учебный год. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Стартовая диагностика.

Тема 2 «Финансовая составляющая спорта»

Теория: Знакомство с основными экономическими понятиями, в том числе применяемых в спортивной индустрии.

Практика: Деловая игра.

Тема 3 «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теория: Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика: Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс);
- с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы);
- прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазания);
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз);
- силовые упражнения на специальных тренажёрах.

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие;
- выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения,
- выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;
- циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра);
- поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

Тема 4 «Специальная физическая подготовка (СФП)»

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

Практика: СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Скоростно-силовая:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);

прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;
- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью;
- прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;
- борцовские упражнения с противоборством соперника;
- соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом;
- упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

Двигательно-координационная:

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;
 - подводящие упражнения;
 - выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения;
 - подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость;

упражнения на гибкость для позвоночника;

- различные варианты скручиваний с фиксацией позы;
- технические задания с установкой на их практическое применение.

Воспитание специальной выносливости:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- технико-тактические задания на фоне утомления;
- борцовские упражнения, борьба в партере и стойке;
- подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений;
- учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

Тема 5 «Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка»

Теория: Особенности различных техник и тактик.

Практика: Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): кумитэ, ката, бункай-ката. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Стойки: Шико дачи, Фудо дачи, Хангетсу дачи, Уширо неко аши дачи, Коза дачи, Ката хиза дачи, Санчин дачи и другие стойки, используемые в ката и кумитэ согласно аттестационных требований.

Защита - Блоки: Шуто уке, три разновидности блока Мороте уке (см. аттестационные требования), Джюджи уке, а так же выполнение «мягких» блоков, являющихся производными от «жёстких»: Шуто сото уке, Хайто уке, Тейшо уке; Некозекен уке, Хайшу уке, Шотей уке, Шотей мороте уке и их разновидности. Блоки ногами: Сокуто сото маваши уке, Микадзуки уке и др.

Нападение - Удары руками: Маваши дзуки, Мороте дзуки, Шуто учи, Хайто учи, Уракен учи, Эмпи учи, Учи ороши, Аге дзуки, Кентсуй учи, Хирате учи, Нуките, Ёко эмпи учи, Эмпи маваши учи, Эмпи учи аге, Эмпи учи ороши, а также удары руками в передвижении – Окури аси, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – Удары ногами: Ёко гери, Каги гери, Микадзуки гери, Ура микадзуки гери, Уширо гери, Ура маваши гери, Сокуто маваши гери, Сокуто ке

ороши, Какато гери; различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками.

Перемещения: Окури аси, окури аси с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений) Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях. Применение в кумитэ на соревнованиях.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка «коронных» приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

Психологическая подготовка.

Эмоционально - волевая устойчивость детей:

- адаптация к стрессовым условиям;
- активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);
- волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

Тема 6 «Углублённое изучение правил судейства»

Теория: правила проведения соревнований; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках,

судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора;

Практика: этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику. Ведение протоколов соревнований.

Тема 7 «Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестации»

Практика: Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. «Коронная техника». Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

Ката и ката-бункай. Стилевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке в начале и в заключение каждого года данного этапа подготовки согласно аттестационных требований.

Аттестации: 1-2 раза в год аттестации на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационным требованиям.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся овладеют техникой выполнения физических упражнений и базовой техникой смешанных единоборств, у них сформируется общая культура движения.

Будут знать:

- основы анатомии и физиологии человека;
- историю возникновения и развития смешанных единоборств;
- технику безопасности при работе с партнером, правила оказания при необходимости первой медицинской помощи.

Будут уметь:

- выполнять элементы базовой техники смешанных единоборств;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;
- применять основные формы самоконтроля;

- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы;
- рассчитывать стоимость спортивного оборудования и инвентаря для организации соревнований.

Личностные результаты:

- мотивация обучающихся организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развитие эмоционально–волевой сферы, потребность познавать, активность и инициатива.
- развитие гражданского самосознания (уважение национальных традиций), правильные жизненные установки и цели;
- сформированность скоростно-силовой и психической выносливости и чувства личной ответственности.

Метапредметные результаты:

получат развитие:

- навыки самосовершенствования, саморегуляции, умения организовать свое учебное и свободное время;
- коммуникативные и социальные компетенции;
- умение контролировать свое поведение, осуществлять анализ своей деятельности, исправлять ошибки, возникающие в ходе различной деятельности, адекватно воспринимать критику.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов
1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	72	72
2 год	01.09.2025	31.05.2026	36	72	144
3 год	01.09.2026	31.05.2027	36	108	216

Календарный учебный график по группам представлен в [Приложении 3](#)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материальная база учебного кабинета для реализации программы, соответствует санитарным нормам и правилам противопожарной безопасности, правилам техники безопасности и оборудован:

Учебное помещение - спортивный зал с мягким покрытием (татами), соответствует санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям.

В наличии имеется раздевалка, душевая, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Оборудование, непосредственно задействованное в процессе:

татами, груша боксерская, штанга разборная переменной массы, гантели переменной массы, скамья для пресса, весы напольные.

Специальная форма для занятий: шлемы, перчатки, лапы боксерские, нагрудники.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования», обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями, выполняющий качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

Информационно-методическое обеспечение

- учебные пособия (тематические подборки, специальная литература);
- плакаты, информационные листы;
- разработки для организации контроля и определения результативности обучения;
- аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

2.3. Формы аттестации

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач, является комплексным, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях.

Основными формами аттестации по программе являются опрос и контрольные упражнения.

Контроль обучения осуществляется систематически и реализуется в различных формах:

- педагогическая диагностика;
- текущий контроль;
- тематический контроль;
- итоговый контроль.

Педагогическая диагностика реализуется с целью установления и изучения признаков, характеризующих состояние и результаты процесса обучения. Включает в себя входную, промежуточную и итоговую диагностику обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью установления качества и эффективности выбранных форм занятий, методов обучения и способов деятельности обучающихся, а также с целью проверки усвоения ими содержания образовательной программы. Текущий контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения, игр, бесед, индивидуальных и групповых заданий различных типов.

Тематический контроль осуществляется по окончании изучения определенного раздела программы с целью установления степени усвоения обучающимися содержания образовательной программы и планирования педагогической деятельности, деятельности на следующих этапах обучения, определения необходимости коррекции знаний и умений, повторения уже изученного материала. Тематический контроль организуется в форме образовательных игр, использующих и расширяющих основные понятия, факты, термины и определения раздела с включением задач экспериментального характера. При проведении тематического раздела при необходимости используются тестовые задания, задания проблемного и эвристического характера.

Итоговый контроль осуществляется на этапе завершения обучения по данной программе и включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы. Обязательной частью итогового контроля является представление обучающимися выполненных индивидуально или в небольших группах самостоятельно разработанных экспериментов, небольших исследований. Итоговый контроль может быть осуществлен в форме итоговой научно-практической конференции.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья учащихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением учащихся в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеозапись соревновательной деятельности учащихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и двигательной

активности (работоспособности) каждого ребенка;

- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- *минимальный уровень* – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;

- *базовый уровень* – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;

- *повышенный уровень* – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в соревнованиях;

- *творческий уровень* – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в соревнованиях.

Критерии освоения теории и практики

Уровень освоения	Действие в стандартных условиях
Минимальный	- Владеет минимальным набором понятий и определений. - Называет и выполняет с грубыми ошибками. - Не испытывает потребности в тесном творческом общении с другими учащимися, не участвует в массовых мероприятиях объединения
Базовый	- Осознанно употребляет специальную терминологию в построении речевых формулировок с - последующим обоснованием примененного определения. - Называет и выполняет с незначительными ошибками. - Проговаривает последовательность действий. - Слушает и понимает речь других. - Проявляет активность, терпение, усидчивость. - Обладает хорошими коммуникативными способностями, легко идет на контакт, активно участвует в массовых мероприятиях объединения, готов помочь и работать совместно с другими учащимися.
Повышенный	- Называет и выполняет без ошибок. - Не испытывает затруднений при выборе оптимальных техник, свободно комбинирует их между собой под свойства конкретного материала. - Проявляет креативность, вариативность и самостоятельность в выполнении задания. - Совместно с педагогом и другими учащимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. - Проявляет творческую и публичную активность в плане участия в соревнованиях.
Творческий	- Ведет творческий самостоятельный поиск и нацелен на результат. - Участвует и добивается высоких результатов в соревнованиях.

Способы определения результативности программы.

Степень соответствия ожидаемых и полученных результатов устанавливается на основании таких показателей, как:

- *Уровень теоретической подготовки:*
 - соответствие знаний детей программным требованиям;
 - осмысленность и правильность использования специальной терминологии;
 - широта кругозора.
- *Уровень практических умений и навыков:*
 - соответствие практических умений и навыков программным требованиям;
 - владение спортивным оборудованием;
 - креативность в выполнении практических заданий.
- *Общеучебные умения и навыки ребенка:*
 - самостоятельность в подборе и анализе информационных источников;
 - самостоятельность в работе;
 - самостоятельность в построении дискуссионного выступления;
 - адекватность восприятия информации, идущей от педагога и других обучающихся;
 - свобода владения и подачи учащимися подготовленной информации;
 - способность самостоятельно готовить свое рабочее место;
 - соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям;
 - аккуратность и ответственность в работе.

Анализ динамики личностного развития учащихся осуществляется по трем направлениям:

- Организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль);
- Ориентационные свойства личности (мотивация, познавательная активность учащихся);
- Поведенческие характеристики (конфликтность, тип сотрудничества).

Показателями в данном случае выступают: способность переносить известные учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности, активно побуждать себя к практическим действиям, умение контролировать свои поступки, способность оценивать себя адекватно, осознанное участие ребенка в освоении программы, способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

2.4. Оценочные материалы

Общая физическая подготовка Диагностика проводится по следующим параметрам:

Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- прыжки в длину.

Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

Выносливость:

- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х балльной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

№	ФИ учащегося	Входная диагностика									Итоговая диагностика								
		скоростн качества			силовые качества			вынос ливость			скоростн качества			силовые качества			вынос ливость		
1																			
2																			
3																			

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

2.5. Методические материалы

Методы обучения

В курсе обучения по программе применяются следующие методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения, позволяющий разнообразно использовать слова в обучении:

- рассказ;
- беседа;
- обсуждение;
- объяснение;
- словесное сопровождение движений и т.д.;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести наглядную демонстрацию формируемых навыков - личный показ педагога, наблюдение, контраст, демонстрацию видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы (репродуктивный, частично-поисковый, тренинг)

- основаны на активной деятельности самих учащихся. Это:
 - **Метод целостного освоения упражнений и движений** объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.
 - **Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.
 - **Игровой метод** основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Эмоциональный метод - подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Формы организации образовательной деятельности:

- Практическое занятие;
- Беседа;
- Турнир.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология коллективного взаимодействия;
- Технология модульного обучения;
- Технология дифференцированного обучения;
- Технология проблемного обучения;
- Здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы;
- Инструкции;
- Технологические карты.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель программы: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к спорту, здоровому образу жизни, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе спортивной секции, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Виды, формы и содержание деятельности.

Реализация воспитательного потенциала данной программы происходит в рамках следующих **видов** деятельности: познавательная деятельность, художественное творчество, проблемно-ценностное общение, краеведческая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность.

Многофункциональность и разнонаправленность событий и мероприятий в рамках программы воспитательной работы достигается следующими **формами** организации деятельности:

- *сюжетно-игровые* – в них преобладают подвижные и интеллектуальные игры;
- *информационно-дискуссионные* – включают новую и значимую для аудитории информацию, побуждающую к спору, дискуссии, размышлению. Это могут быть круглые столы, беседы или часы общения, информационные часы, лектории, встречи с интересными людьми, брифинги, экскурсии. Содержание этих программ черпается из обширного проблемного поля современной жизни;
- *праздничные программы* – органически сочетают в себе многообразие содержания и средств художественного воздействия на разновозрастную аудиторию;
- *спортивно-развлекательные программы* – включают подвижные игры, шуточные поединки, весёлые старты; эстафеты, спортивные конкурсы;
- *взаимодействие с семьёй* – совместные спортивные мероприятия.

Воспитательная работа в спортивной секции осуществляется по блокам объединённых по шести различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся: гражданско-патриотическое направление, культурологическое направление; экологическое направление, спортивно-оздоровительное направление, духовно-нравственное направление, профориентационное направление.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы создаются условия для динамичного и интенсивного взаимодействия, общения ребёнка со сверстниками и взрослыми, предоставляются широкие возможности для реализации творческой активности,

что в результате позволяет ему изменять свои представления, стереотипы, заложить основу для формирования новых форм отношений, принципов поведения и ценностных ориентации.

Для более эффективного достижения цели и реализации задач воспитательной работы, обозначенных в настоящей программе, рекомендовано активизировать деятельность обучающихся в части их участия в организационно-массовой работе, проводимой педагогами-организаторами.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1.	Культурологическое	«Живая связь времен» Форма мероприятия: беседа	Помочь осознать обучающимся причастность к прошлому своей семьи	Знакомство обучающихся с первичными представлениями о поколении, родословном древе, происхождении имён и фамилий. Формирование у детей чувства уважения к опыту и жизни предшествующих поколений, как в своей семье, так и в обществе в целом.	октябрь 2024 г.	Белов А.П.
2.	Духовно-нравственное	«Как самому себя воспитывать?» Форма мероприятия: беседа	Заложить основные морально-нравственные ценности и нормы поведения	Раскрытие в ходе беседы таких понятий как «уважение», «взаимопомощь». Объяснение важности и необходимости наличия таких качеств у человека. Развитие коммуникативных навыков: умения слушать, формулировать и высказывать свои мысли, умения рассуждать	ноябрь 2024 г.	Белов А.П.
3.	Гражданско-патриотическое	«Мой дом - моя улица - мой район - мой город - мой край - моя страна» Форма мероприятия: беседа	Познакомить детей с историей своего родного города. Развивать любознательность, внимательность, наблюдательность. Воспитать интерес и любовь к своему городу, гордость за его достижения.	Беседа о нашем родном городе и истории его возникновения, просмотр фильмов «Новосибирск: вчера, сегодня, завтра» (https://youtu.be/KfqBF-CREeQ) и «Улицы Ново-Николаевска» (https://youtu.be/zneJx-fp9w0) и их обсуждение.	январь 2024 г.	Белов А.П.

4.		«Быть гражданином» Форма мероприятия: беседа	Формирование российской гражданской идентичности детей, развитие ценностного отношения подростков к историческим событиям.	Беседа, в ходе которой, раскрываются какие основные признаки представляют содержание понятия «гражданственность». Развитие системы комплексного и непрерывного патриотического воспитания, образования и просвещения обучающихся на основе сохранения и приумножения культурного наследия, возрождения традиционных нравственных ценностей.	февраль 2025 г.	Белов А.П.
5.	Спортивно-оздоровительное	«День здоровья и спорта». Форма мероприятия: спортивно-развлекательная программа	Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья	Подвижные игры, которые не только укрепляют здоровье детей, но и обогащают играющих новыми ощущениями, представлениями, понятиями, повышают активность, воспитывают волевые качества, дисциплину.	март 2025 г.	Белов А.П.
6.	Экологическое Профориентационное	«Зеленый мир» Форма мероприятия: беседа	Создание условий для социального становления и развития личности через организацию совместной познавательной, преобразовательной, природоохранной деятельности детей, осуществление действенной заботы о себе через заботу об окружающей среде.	Беседа о формировании ответственного отношения к природе родного края. Способствовать воспитанию любви к родной природе. Познакомить с правилами поведения на природе.	апрель 2025г.	Белов А.П.
		«Таланты в моем виде спорта» Форма мероприятия: час общения	Расширить представление детей об истории отечественного спорта; формировать положительную нравственную оценку спортивных достижений страны.	Беседа с приглашенным спортсменом. Возможно проведение тренировки	май 2025 г.	Белов А.П.

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (с изменениями от 28.04.2023 г.) // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/. (дата обращения: 10.12.2023).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 25.12.2023 г.) // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/. (дата обращения: 10.01.2024).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 октября 2023 г. № 2958-р «Стратегия повышения финансовой грамотности и формирования финансовой культуры до 2030 года»: [Электронный ресурс]. URL: <http://static.government.ru/media/files/FJj6iZ8geL94xUACfr2s32ZQoUgqP7fd.pdf>. (дата обращения: 11.01.2024).
5. Распоряжение Правительства РФ от 25 сентября 2017 года №2039-р «Об утверждении Стратегии повышения финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017 - 2023 годы»: [Электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/docs/29441/>. (дата обращения: 11.01.2024).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», [Электронный ресурс]. URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf (дата обращения: 10.12.2023).
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»: [Электронный ресурс]. URL: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 10.12.2023).

Список литературы для педагога

1. Jorga, Ilija. Teki 1 i enpi kata: obavezni sastavi karate-tehnika za učenike i majstore / Ilija Jorga, Vladimir Jorga, Petar Đurić. - 3-e izd. - Beograd: Sportska knjiga, 1984. – 127 с.: ил.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. - 116с.
3. Антонова И.Г. Одарённые дети и особенности педагогической работы с ними /И.Г. Антонова// Одарённый ребёнок. - 2011 - № 1 - С. 46-51.
4. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
5. Бишоп М. Окинавское Карате: Учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. Серия: Боевые искусства. М.: Фаир-Пресс, 1999. - 304 с.
6. Большунова, Н. Я. Развитие индивидуальности младшего школьника. Начальная школа 1992. № 11-12.
7. Вихманн, В. Д. Школа карате: Искусство ката [Текст]: перевод с немецкого / [Вихманн, В. Д.]. - 2-е изд. – М.: Сов. спорт, 1993. – 301 с.: ил. - (Библиотека боевых искусств)
8. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 311 с.
9. Головихин Е. В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусин карате/Е.В. Головихин, С.В. Степанов. – Екатеринбург: Академия национальной безопасности, обороны и правопорядка, Уральский филиал, 2006 г.
10. Горегляд В.Н. Классическая культура Японии: Очерки духовной жизни. - СПб: Петербургское Востоковедение, 2006.- 356 с.
11. Карате, или Искусство борьбы "пустой рукой": в 2 ч. / Х. Нишияма, Р. Браун; пер. с англ. под ред. А. Алекса; худож. А. Удовенко. - Харьков: Рубикон, 1994. – 234 с. : ил., рис.
12. Козлов А. М. История боевых искусств Востока: Цюань-шу - Китай, Карате - Япония, Тэквон-до - Корея / Козлов А. М. – М.: Астрель: АСТ, 2008. - 398 с.: ил- (Боевые искусства).
13. Кочергин А. Введение в школу боевого карате. М.: ООО "Лекс Стар", 2002 г. - 108 с.
14. Кузнецов Сергей Иванович. Ключи ко всем боевым искусствам: От карате до Русского стиля. – М: Яуза: Эксмо, 2010. - 233 с.
15. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному карате для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005 – 170с.
16. Лапшин С. А. Карате: основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - Донецк: Сталкер, 1996. - 382 с.: ил.
17. Микрюков В.Ю. Карате: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.

18. Мокшанцев Р. И. Конфликтология в социальной работе: учебное пособие / Р. И. Мокшанцев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 314 с.: табл. - (Высшее образование).
19. Мусаси М. Книга пяти колец. / Миямото Мусаси; перевод с японского [и предисловие] А. Мищенко. – М.: АСТ, сор. 2021. – 189 с.: ил. - (Эксклюзивная классика).
20. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям / В. С. Мухина. - 9-е изд., стер. - М.: Академия, 2004 (ГУП Сарат. полигр. комб.). – 452 с. - (Высшее образование).
21. Накаяма М. Динамика карате. / Масатоши Накаяма. – Пер. с англ. А. Куликова - М.: Фаир-Пресс, 2003. - 304 с.: ил. - (Боевые искусства).
22. Накаяма М. Лучшее карате. в 11 т./ Масатоши Накаяма. – Пер. с англ. В. Коломарова - М.: Ладомир, АСТ, 1999. - 142 с.: ил. [электронный ресурс] – URL: <https://studfile.net/preview/2480203/> (дата обращения 30.05.2022)
23. Новикова Л.И. Школа и среда / Л. И. Новикова. - М.: Знание, 1985. - 79 с.: ил. - (Педагогика и психология; 8/1985)
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
25. Ояма М. Это карате / Масутацу Ояма; [пер. с англ. А. Куликова]. - М.: Фаир-Пресс: Изд.-торг. дом Гранд, 2005 (ОАО Можайский полигр. комб.). – 316 с.: ил.
26. Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по карате/Ю.М. Крошкин, М.В. Квон-Новосибирск: НГТУ, 2008 - 148 с.
27. Пилюян Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев: Учеб. пособие / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 1999. - 98 с.: ил.
28. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис...канд. пед. наук. - М., 2000.- 22с.
29. Пфлюгер А. Шотокан карате - до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. М.: Фаир - Пресс, 2002 г.- 132 с.
30. Рухледев В. Н. Карате для всех. Самооборона в фотографиях / В.Н. Рухледев, А.А. Цюпаченко. – М.: Москва, 1990. – 103 с.
31. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001.
32. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
33. Солодков А С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 618 с.: ил.
34. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: [Сост. и общ. ред. И. П. Волкова]. - СПб. и др.: Питер, 2002. - 380 с.

35. Степанов С. В. Научно-методические основы физической подготовки каратистов 12-15 лет : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Адыг. гос. ун-т. - Краснодар, 2001. - 23 с.
36. Суханов В. Боевое карате и его нераскрытые тайны. Книга-тренер. М.: Лист, 1997. – 348 с.
37. Такэнобу Н. Карате. Входные ворота. Минск, 1994. - 218 с., ил.
38. Теория и методика физического воспитания/ под ред. Г. Д. Харабуги – М.: Физкультура и спорт, 1974.
39. Типовая программа карате для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа (автор - Литвинов С.А. президент московской ассоциации Шотокан карате), Москва, 2003 г.
40. Травников А. И. Карате для начинающих / Александр Травников. – М.: АСТ; СПб: Прайм-Еврознак, 2008. – 155 с.: ил. - (Персональный убийный отдел).
41. Традиционное карате. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003. - 120 с.
42. Трусов О.В. Шотокан Карате - до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: "София", 2000 г.
43. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности /Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.: ил.
44. Фунакоси Г. Карате - мой образ жизни. / Пер. с англ. В. Пузанова. - Киев: София, 2000. – 111 с.
45. Фунакоси Гичин. Карате Ньюмон. / Пер. с англ. Н. Константиновой. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 160 с.
46. Хаберзецер Р. Искусство карате: [Пер. с фр.] / Роланд Хаберзецер; [Послесл. А. Быкова]. - Алма-Ата: Казахстан, 1991. – 157 с. : ил.
47. Хассел Р. Дж. Полный курс карате с иллюстрациям: [перевод с англ.] / Рэндалл Дж. Хассел и Эдмонд Отис. – М.: АСТ: Астрель, 2009. - XIX, 314, с.: ил.
48. Хиббард Д. Искусство карате. Техника разбивания предметов и её практическая ценность в самозащите / Джек Хиббард; [пер. с англ. М. В. Каменец]. – М.: АСТ: Астрель, 2009. - 255 с.: ил.; - (Боевые искусства).
49. Экзаменационная программа по карате/ Т. Сасаки, СПК «Успех», 2014 [текст: электронный ресурс] - URL: <http://tulkar.narod.ru/files/program.pdf>. (дата обращения 30.05.2022)
50. Юшкевич Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. - Москва : Физкультура и спорт, 1989. - 318, с. : ил.
51. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / Юшков О. П., Шпанов В. И. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с., ил.
52. Я познаю мир. Восточные единоборства: Энцикл.: [Для сред. шк. возраста / Л.Л. Бурмистрова, Е.Ю. Гупало]. - М.: АСТ и др., 2004. – 398 с.: ил.
53. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Текст]: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / А. М. Якимов. - 2-е изд. – М.: Человек: Sport, 2015. - 175 с.

Электронные ресурсы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 17.08.2022 г.).

2. Федеральное хранилище Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 25.07.2022 г.).

Литература и источники информации для обучающихся и их родителей

1. Иванов-Катанский С. А. Комбинационная техника карате: Техн. комплексы "Текки" и "Бассай-дай" / С. А. Иванов-Катанский. - М.: Гранд: Фаир, 1998. - 570 с.: ил. - (Умом и силой).

2. Кано Д. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

3. Ким Санг Х. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Санг Х. Ким. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003 (ЗАО Книга). - 237 с.: ил. - (Серия "Мастера боевых искусств").

4. Линдер И. Б. Боевые искусства Востока: Маленькие "секреты" больших шк. / И. Б. Линдер, И. В. Оранский. - М.: ТОО "Каисса", 1992 (1993). - 224 с.

5. Накаяма М. Лучшее карате. в 11 т./ Масатоши Накаяма. – Пер. с англ. В. Коломарова - М.: Ладомир, АСТ, 1999.- 142 с.: ил. [электронный ресурс] – URL: <https://studfile.net/preview/2480203/> (дата обращения 30.05.2022)

6. Накаяма М. Практическое карате для всех: Базовые элементы практ. карате. Защита от невооруженного противника. Самозащита для женщин / М. Накаяма, Донн Ф. Дрэгер. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 1999. – 286 с.: ил. - (Серия "Боевые искусства").

7. Ояма М. Это карате / Масутацу Ояма; [пер. с англ. А. Куликова]. - М.: Фаир-Пресс: Изд.-торг. дом Гранд, 2005 (ОАО Можайский полигр. комб.). – 316 с.: ил.

8. Рухледев В. Н. Карате для всех. Самооборона в фотографиях / В.Н. Рухледев, А.А. Цюпаченко. – М.: Москва, 1990. – 103 с.

9. Сугавара Т. Айкидо и китайские боевые искусства / Тетсутака Сугавара, Лю Чжиан Син, Марк Б. Джонс; [Пер. с англ. Савенко И.]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - (Серия "Мастера боевых искусств")

10. Традиционное карате. Правила соревнований. - М.: Совет. спорт, 2003 (ПИК ВИНТИ). - 119 с.: ил.

11. Трусов О. В. Шотокан карате / Трусов О. В. - Киев; М.: София, 2000. Кн. 1: Основные аспекты. - 2000. - 383 с. : ил.

12. Трусов О. В. Шотокан карате / Трусов О. В. - Киев; М.: София, 2000. Кн. 2: От новичка до мастера. - 2000. - 350с.: ил.

13. Федерация карате России. // Официальный сайт. – М.:2014-2022.

14. Фунакоси Г. Карате - мой образ жизни. / Пер. с англ. В. Пузанова. - Киев: София, 2000. – 111 с.

15. Фунакоси Гичин. Карате Ньюмон. / Пер. с англ. Н. Константиновой. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 160 с.
16. Хошу И. Современное карате древнего стиля / Икеда Хошу; [пер. с яп. Э. Барышева]; Японская федерация карате "Дзесинмон". - Екатеринбург: Средне-Уральское кн. изд-во, 2006.
17. Чжуншэнь Ли, Сяохуэй Ли. История китайских боевых искусств / Пер. с кит. Рыбалко Н.Н. — М.: ООО Международная издательская компания «Шанс», 2019. — 207 с. — (Исторические беседы). [текст: электронный ресурс] – URL: https://www.rulit.me/data/programs/resources/pdf/Li-Chzhunshen_Istoriya-kitayskih-boevyh-iskusstv_RuLit_Me_691841.pdf (дата обращения 30.05.2022)
18. Школа карате: Искусство ката: перевод с немецкого / [Вихманн, В. Д.]. - 2-е изд. – М.: Советский спорт, 1993. - 301с.: ил. - (Библиотека боевых искусств).

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

До семи лет наблюдается ростовой скачок у детей – происходит изменение соотношений размеров головы и туловища. Растут руки и ноги, формируется осанка, совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная система. Внимание ещё неустойчиво, утомляемость быстрая. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но они неустойчивы. Потребность в движении у детей в этом возрасте очень высокая. Но двигательные стереотипы неустойчивы – необходимо большое количество повторений для запоминания и закрепления движений. Начинается взаимодействие в командных играх.

В возрасте 5—6 лет дети уже начинают осознанно подходить к поставленным перед ними задачам, могут оценивать ситуацию, управлять своими движениями. Поэтому с этого возраста уже можно начинать занятия в командных видах спорта. В этом возрасте у детей завершается анатомическое созревание всей моторной системы. Ребёнок легко бегает и прыгает, у него уже выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия. К пяти годам значительно увеличивается мышечная масса — особенно мышечная масса нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам дети в таком возрасте ещё не готовы.

Отличный возраст для начала занятий любыми видами спорта 7-10 лет. Это период развития координации движений. Это пик развития гибкости и быстроты. 9-10 лет — «расцвет» аэробных возможностей. В детском организме происходит интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей, дифференцировка степени мышечных усилий, интегральная оценка пространственно-временных характеристик, улучшение чувства ритма. Происходит снижение относительного содержания подкожного жира, пропорции тела становятся похожи на пропорции взрослого человека. Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов. Мышцы эластичны и богаты водой. Изменения в органах и системах (мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки.

11-16 лет

Подростковый возраст 11-14 лет- наиболее ответственный период развития детей. В это время особенно активно формируются все системы организма, совершенствуются его функции, происходит половое созревание, которое оказывает влияние на работу внутренних органов, психику подростка, а также формирование его нравственных убеждений, характера. Опорно-двигательный аппарат подростка находится в стадии интенсивного роста, что выражается в быстром увеличении массы и, особенно, длинных параметров тела преимущественно за счёт конечностей. При этом происходит постепенное все

большее окостенение скелета, хотя позвоночный столб ещё сохраняет высокую подвижность; повышенная гибкость позвоночника ребёнка и подростка -при слабой ещё мышечной системе и повышенных физических нагрузках - может приводить к нежелательным отклонениям в опорно- двигательном аппарате занимающихся: деформациям позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушению осанки и т.п. Мышечная система у детей и подростков развивается не-равномерно и отстаёт от роста костей, особенно это относится к сгибателям конечностей. Этим объясняется снижение относительной силы детей, некоторые нарушения у них координации движений, характерная подростковая «неуклюжесть». И хотя с 11 до 14 лет уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток приспособлен к ним ещё недостаточно - утомление работающих мышц детей наступает быстрее, чем у взрослых.

В юношеском возрасте динамика формирования опорно-двигательного аппарата изменяется: наблюдаются более высокие темпы увеличения мышечной массы и, соответственно, абсолютной и относительной силы спортсменов. Развитие пространственной ориентировки, оцениваемой по точности выполнения заданного движения, к 16 годам достигает уровня взрослых людей.

**Календарный учебный график
группы первого года обучения**

№	Дата проведения занятия	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Вводные занятия. Техника безопасности	1	беседа, инструктаж	опрос
2	сентябрь	История возникновения и развития смешанных единоборств	1	беседа	опрос
3	сентябрь	Анатомия и физиология человека	1	беседа	опрос
4	сентябрь	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
5	сентябрь	Специальная физическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
6	сентябрь	Общефизическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
7	сентябрь	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
8	сентябрь	Специальная физическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
9	октябрь	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
10	октябрь	Общефизическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
11	октябрь	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
12	октябрь	Специальная физическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
13	октябрь	Общефизическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
14	октябрь	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
15	октябрь	Специальная физическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
16	октябрь	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
17	ноябрь	Общефизическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
18	ноябрь	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения

63	апрель	Специальная физическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
64	апрель	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
65	май	Специальная физическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
66	май	Общefизическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
67	май	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
68	май	Общefизическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
69	май	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
70	май	Специальная физическая подготовка	1	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
71	май	Технико-тактическая подготовка	1	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
72	май	Итоговое занятие	1		
Итого			72		

Календарный учебный график группы второго года обучения

№	Дата проведения занятия	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности	2	беседа, инструктаж	опрос
2	сентябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
3	сентябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
4	сентябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
5	сентябрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
6	сентябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения

7	сентябрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
8	сентябрь	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
9	октябрь	Общая физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
10	октябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
11	октябрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
12	октябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
13	октябрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
14	октябрь	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
15	октябрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
16	октябрь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
17	ноябрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
18	ноябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
19	ноябрь	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
20	ноябрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
21	ноябрь	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
22	ноябрь	Общая физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
23	ноябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
24	ноябрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
25	декабрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
26	декабрь	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения

27	декабрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
28	декабрь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
29	декабрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
30	декабрь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
31	декабрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
32	декабрь	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
33	январь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
34	январь	Общая физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
35	январь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
36	январь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
37	январь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
38	январь	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
39	январь	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
40	январь	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
41	февраль	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
42	февраль	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
43	февраль	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
44	февраль	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
45	февраль	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения

46	февраль	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
47	февраль	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
48	февраль	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
49	март	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
50	март	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
51	март	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
52	март	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
53	март	Общая физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
54	март	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
55	март	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
56	март	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
57	апрель	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
58	апрель	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
59	апрель	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
60	апрель	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
61	апрель	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
62	апрель	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
63	апрель	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
64	апрель	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения

65	май	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
66	май	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
67	май	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
68	май	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
69	май	Техническая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
70	май	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
71	май	Тактическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
72	май	Итоговое занятие	2	аттестация	контрольные упражнения
Итого			144		

Календарный учебный график группы третьего года обучения

№	Дата проведения занятия	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности	2	беседа, инструктаж	опрос
2	сентябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
3	сентябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
4	сентябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
5	сентябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
6	сентябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
7	сентябрь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения

8	сентябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
9	сентябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
10	сентябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
11	сентябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
12	сентябрь	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
13	октябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
14	октябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
15	октябрь	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
16	октябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
17	октябрь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
18	октябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
19	октябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
20	октябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
21	октябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
22	октябрь	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения

23	октябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
24	октябрь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
25	ноябрь	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
26	ноябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
27	ноябрь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
28	ноябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
29	ноябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
30	ноябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
31	ноябрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
32	ноябрь	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
33	ноябрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
34	ноябрь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
35	ноябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
36	ноябрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
37	декабрь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
38	декабрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения

39	декабрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
40	декабрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
41	декабрь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
42	декабрь	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
43	декабрь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
44	декабрь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
45	декабрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
46	декабрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
47	декабрь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
48	декабрь	Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестации.	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
49	январь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
50	январь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
51	январь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
52	январь	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения

53	январь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
54	январь	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
55	январь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
56	январь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
57	январь	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
58	январь	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
59	январь	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
60	январь	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
61	февраль	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
62	февраль	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
63	февраль	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
64	февраль	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
65	февраль	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
66	февраль	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
67	февраль	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
68	февраль	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения

69	февраль	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
70	февраль	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
71	февраль	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
72	февраль	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
73	март	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
74	март	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
75	март	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
76	март	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
77	март	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
78	март	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
79	март	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
80	март	Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестации.	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
81	март	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
82	март	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
83	март	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения

84	март	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
85	апрель	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
86	апрель	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
87	апрель	Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестации.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
88	апрель	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
89	апрель	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
90	апрель	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
91	апрель	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
92	апрель	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
93	апрель	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
94	апрель	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
95	апрель	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
96	апрель	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
97	май	Финансовая составляющая спорта	2	деловая игра	опрос
98	май	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения

99	май	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
100	май	Финансовая составляющая спорта	2	деловая игра	опрос
101	май	Специальная физическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
102	май	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
103	май	Углубленное изучение техники и тактики смешанных единоборств. Психологическая подготовка	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
104	май	Финансовая составляющая спорта	2	деловая игра	опрос
105	май	Общая физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
106	май	Углублённое изучение правил судейства.	2	учебно-тренировочное	контрольные упражнения
107	май	Специальная физическая подготовка	2	спортивно-оздоровительное	контрольные упражнения
108	май	Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестации.	2	аттестация	контрольные упражнения
Итого			216		