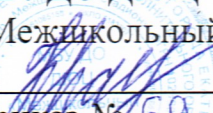


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ
«Межшкольный стадион»
Протокол № 5
От 12.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБУ ДО ДЮЦ
«Межшкольный стадион»
 А.С. Красовская

Приказ № 69-0
От 12.08.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Смешанные боевые единоборства ММА»

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Фоминых А.Е.
тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Планируемые результаты	9
1.4.	Содержание программы	10
2	Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	23
3.	Список литературы	25
4.	Приложение № 1	26
5.	Приложение № 2	27
6.	Приложение № 3	28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешанное боевое единоборство (ММА)» разработана в соответствии с действующими нормативными правовыми актами Российской Федерации и локальными нормативными документами образовательной организации.

Конституция Российской Федерации;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;
- Иные локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена возрастающей потребностью общества в создании условий для укрепления здоровья детей, повышения уровня

их физической подготовленности, формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Современные дети значительную часть времени проводят в условиях ограниченной двигательной активности, что отрицательно влияет на состояние здоровья, уровень физического развития и психоэмоциональное состояние.

Занятия смешанным боевым единоборством позволяют компенсировать недостаток двигательной активности, способствуют гармоничному развитию организма, совершенствованию физических качеств, воспитанию дисциплины, ответственности, выдержки и уважительного отношения к окружающим.

Особое значение программа приобретает в системе дополнительного образования, поскольку обеспечивает детям возможность получить качественную физическую подготовку, освоить основы самоорганизации, безопасного поведения и здорового образа жизни.

Программа ориентирована на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, профилактику гиподинамии, развитие коммуникативных навыков и создание условий для успешной социализации обучающихся.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы являются:

- комплексное использование средств общей и специальной физической подготовки;
- сочетание элементов ударной и борцовской техники;
- приоритет физического и личностного развития обучающихся;
- широкое использование игровых методов обучения на начальном этапе подготовки;
- применение современных здоровьесберегающих технологий;
- индивидуальный подход к обучающимся;
- интеграция образовательных, воспитательных и оздоровительных задач;
- систематический мониторинг результатов освоения программы;
- использование современных оценочных материалов и диагностических методик.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СБЕ ММА (7-13 лет)» предназначена для детей с 7 до 13, не имеющих противопоказаний по здоровью.

Условия зачисления на программу: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по СБЕ ММА.

Возрастные особенности обучающихся

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Смешанное боевое единоборство (ММА)» рассчитано на детей и подростков в возрасте 7–13 лет. Данный возрастной период характеризуется значительными изменениями в физическом, психическом и социальном развитии обучающихся, что необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса.

Младший школьный возраст (7–10 лет)

В этом возрасте происходит активное развитие опорно-двигательного аппарата, координационных способностей, быстроты, ловкости и общей выносливости. Дети хорошо осваивают новые двигательные действия при условии их доступного и наглядного объяснения. Для обучающихся данного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности, однако устойчивость внимания и способность длительно выполнять однообразные упражнения еще недостаточно сформированы.

При обучении ММА основное внимание следует уделять формированию правильной техники базовых двигательных действий, развитию общей физической подготовленности, координации, гибкости, быстроты реакции и пространственной ориентировки. Занятия рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, чередуя различные виды двигательной деятельности. Особое значение имеет формирование культуры безопасного поведения, дисциплины и умения контролировать свои действия.

Средний школьный возраст (11–13 лет)

В данный период усиливаются процессы физического и психического развития, повышается уровень самостоятельности, формируется устойчивый интерес к определенным видам деятельности. Обучающиеся способны воспринимать более сложные технические элементы, понимать их назначение и самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений. В тренировочном процессе постепенно увеличивается объем специально-подготовительных упражнений, совершенствуются координационные способности, быстрота, сила, выносливость и гибкость. Обучающиеся осваивают базовые элементы техники ММА, элементы ударной и борцовской подготовки, способы передвижения, защитные действия и простейшие тактические взаимодействия с обязательным соблюдением правил безопасности. Важной особенностью данного возраста является повышенная эмоциональность и стремление к самоутверждению. Поэтому педагог должен создавать условия для развития волевых качеств, ответственности, самоконтроля, уважительного отношения к партнерам и соперникам. Необходимо исключать чрезмерные физические нагрузки и учитывать индивидуальные темпы физического развития каждого обучающегося.

При организации занятий педагог учитывает возрастные, физические и индивидуальные особенности детей, уровень их подготовленности и состояние здоровья. Физическая нагрузка увеличивается постепенно, от простого к сложному, с обязательным соблюдением принципов доступности, систематичности, последовательности и безопасности. Особое внимание в процессе обучения ММА уделяется воспитанию дисциплинированности, выдержки, смелости, настойчивости, ответственности и способности контролировать эмоциональное состояние. Занятия должны способствовать не только физическому развитию обучающихся, но и формированию навыков здорового образа жизни, культуры поведения, взаимоуважения и способности работать в коллективе.

Режим занятий. Недельная нагрузка – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 ак. час – 40 мин.) с предусмотренной переменной 10 мин.

Реализация программы предусматривает занятия в спортивном зале.

Объем и сроки реализации программы:

Срок реализации программы — 2 года.

Общий объем программы составляет 432 часа.

Особенности организации образовательного процесса включают в себя

- теоретическую подготовку;
- практическую подготовку;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- контрольные занятия;
- учебные спарринги;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Формы обучения: очная, очно-заочная.

Формы и методы организации образовательного процесса, виды занятий:

При реализации программы используются:

- формы организации деятельности – индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная;
- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом приёма, техники броска, наблюдение, работа по образцу), практические (тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;
- виды занятий – беседа, занятие-игра, открытое занятие.

Формы подведения результатов: наблюдение, беседа, выполнение контрольных нормативов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Целью программы является создание условий для всестороннего физического развития обучающихся средствами смешанного боевого единоборства (ММА), формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья, воспитания дисциплинированной, ответственной личности, способной к самосовершенствованию и ведению здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели обеспечивается посредством последовательного освоения теоретических знаний, общей и специальной физической подготовки, базовой технической и тактической подготовки, а также участия обучающихся в учебно-тренировочных и спортивно-массовых мероприятиях.

Задачи программы:

Для достижения поставленной цели программа предусматривает решение комплекса взаимосвязанных задач.

Обучающие:

- познакомиться с историей развития смешанного боевого единоборства (ММА);
- изучить правила поведения в спортивном зале и требования техники безопасности;
- освоить основы общей и специальной физической подготовки;
- изучить базовую терминологию смешанного боевого единоборства;
- овладеть основными стойками, передвижениями и способами страховки; изучить основы борцовской техники в стойке и партере;
- освоить простейшие тактические действия;
- приобрести первоначальный опыт участия в учебных поединках и спортивных мероприятиях.

Развивающие:

Программа направлена на развитие: силы; быстроты; общей и специальной выносливости; гибкости; ловкости; координационных способностей; скоростно-силовых качеств; внимания; памяти; пространственного мышления; способности принимать решения в условиях ограниченного времени.

Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности; формирование ответственности за результаты собственной деятельности; развитие трудолюбия; формирование уважительного отношения к педагогу, партнерам и соперникам; воспитание честности и справедливости; формирование культуры безопасного поведения; развитие коммуникативных навыков; воспитание патриотизма и уважения к спортивным традициям России; формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены в соответствии с требованиями методических рекомендаций и подразделяются на личностные, метапредметные и предметные.

Личностные:

По окончании обучения обучающийся: осознают ценность здорового образа жизни; проявляют устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой; соблюдение дисциплины и правил безопасного поведения; уважительное отношение к педагогу, партнерам и соперникам; умение работать в коллективе; проявление ответственности при выполнении учебных заданий; способность объективно оценивать собственные достижения; проявлять настойчивость в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

Обучающиеся научатся: планировать последовательность своих действий; анализировать результаты собственной деятельности; умеет сотрудничать в группе; соблюдать нормы спортивной этики; владеть навыками самоконтроля; способность принимать решения в учебных ситуациях; уметь применять полученные знания при выполнении практических заданий; соблюдать правила техники безопасности.

Предметные:

К окончанию второго года обучения обучающиеся должны знать: историю развития смешанного боевого единоборства; правила поведения в спортивном зале; основы здорового образа жизни; требования техники безопасности; спортивную терминологию; правила проведения учебных спаррингов; основы судейства.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план первого года обучения

Объем: 216 часов

Режим занятий: в соответствии с расписанием образовательной организации.

Соотношение теоретической и практической подготовки соответствует методическим рекомендациям и составляет ориентировочно 30 % теории и 70 % практики.

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Беседа, опрос
2	История развития смешанного боевого единоборства (ММА)	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	26	2	24	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Практический контроль
5	Основы боевой стойки и передвижений	8	1	7	Практический
6	Ударная техника руками	12	2	10	Практическая работа
7	Ударная техника ногами	10	2	8	Практический зачет
8	Защитные	6	1	5	Практический

	действия				контроль
9	Основы борцовской техники	10	2	8	
10	Тактическая подготовка	4	1	3	Наблюдение
11	Контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов
12	Итоговое занятие	4	1	3 детей	Итоговая аттестация
	итого	108	18	90	216

Содержание первого года обучения

Программа предназначена для соответствующего возраста, принимаемых в объединение в соответствии с локальными актами образовательной организации и медицинскими требованиями.

Прием осуществляется при наличии медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом.

При комплектовании учебных групп учитываются:

- возраст обучающихся;
- состояние здоровья;
- уровень физической подготовленности;
- индивидуальные особенности развития;
- интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Наполняемость учебных групп определяется локальными нормативными актами образовательной организации и требованиями действующего законодательства.

№	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Знакомство с программой; цели и задачи обучения; правила поведения в спортивном зале; требования ТБ; требования к спортивной форме; правила личной гигиены.	-
2	История развития СБЕ ММА	Знакомство с историей развития единоборств; развитием данного вида спорта в России; основными международными соревнованиями; правилами спортивной этики.	-
3	ОФП	Понятие общей физической подготовки. Значение физических качеств. Основы здорового образа жизни. Правила выполнения физических упражнений.	Комплексные упражнения на развитие: силы; быстроты; выносливости;

			гибкости; ловкости; координации; Используются: беговые упражнения, прыжковые упражнения; упражнения с собственным весом; спортивные игры; эстафеты.
4	СФП	Назначение специальной физической подготовки. Влияние специальных упражнений на освоение техники ММА.	Выполняются: упражнения в боевой стойке; специальные упражнения; упражнения на реакцию; упражнения на скорость; упражнения на координацию; упражнения с набивными мячами.
5	Основы боевой стойки и передвижений	Изучаются: виды боевых стоек; положение корпуса; положение рук; распределение массы тела; основные способы передвижений.	Отрабатываются: основная стойка; фронтальная стойка; левосторонняя стойка; правосторонняя стойка; передвижение вперед, назад, в стороны; развороты; сохранение равновесия.
6	Ударная техника руками	Изучаются: правила выполнения ударов; основные траектории движения; требования безопасности; типичные ошибки.	Практика Отрабатываются: прямой удар; боковой удар; удар снизу; одиночные удары; серии ударов; работа по лапам; работа в парах; упражнения на точность и скорость.
7	Ударная техника ногами	Изучаются: назначение ударной техники ногами; правила безопасного выполнения ударов; основные дистанции; положение корпуса при нанесении удара; работа опорной ноги; правила страховки партнера; наиболее распространенные ошибки начинающих спортсменов.	Отрабатываются: фронтальный удар ногой; боковой удар ногой; круговой удар; удары по уровням; сочетание ударов руками и ногами; работа по лапам; выполнение ударов в движении; выполнение ударов после перемещений;

			упражнения на развитие точности; упражнения на развитие скорости.
8	Защитные действия	Изучаются: значение защитных действий; основные способы защиты; правила безопасного взаимодействия с партнером; выбор защитных действий в различных ситуациях.	Обучающиеся осваивают: уклоны; нырки; отходы; защиту руками; блокирование ударов; защитные передвижения; сочетание защиты с контратакой; упражнения в парах. Отработка проводится сначала в медленном темпе, затем с постепенным увеличением скорости выполнения упражнений.
9	Основы борцовской техники	Изучаются: основы борцовской подготовки; правила безопасного выполнения приемов; страховка и само страховка; основные положения в стойке и партере; правила взаимодействия с партнером.	Осваиваются: правильные захваты; освобождение от захватов; нарушение равновесия; простейшие бросковые действия; удержания; перевороты; безопасное падение; страховка партнера; переходы из стойки в партер; упражнения в парах. Основной задачей является формирование устойчивых двигательных навыков без применения чрезмерных физических нагрузок.
10	Тактическая подготовка	Рассматриваются: понятие тактики; выбор правильной дистанции; способы ведения учебного поединка; анализ действий соперника; спортивная этика.	Обучающиеся выполняют: упражнения на выбор дистанции; простейшие тактические задания; моделирование игровых ситуаций; выполнение технических действий по заданию педагога;

			учебные поединки ограниченной сложности.
11	Контрольные испытания	-	Проводится контроль освоения программы. Проверяются: уровень общей физической подготовленности; уровень специальной физической подготовленности; владение боевой стойкой; техника передвижений; выполнение ударов руками; выполнение ударов ногами;
12	Итоговое занятие	Проводится анализ результатов обучения. Обсуждаются: достижения обучающихся; наиболее распространенные ошибки; перспективы дальнейшего обучения; правила подготовки к следующему учебному году.	Проводится итоговая аттестация. Она включает: выполнение контрольных нормативов; демонстрацию изученной техники; выполнение учебных заданий; учебный поединок по упрощенным правилам;

Учебный план второго года обучения

Объем программы: 216 часов

Цель второго года обучения — совершенствование физических качеств, закрепление и развитие техники смешанного боевого единоборства, формирование устойчивых навыков применения технических действий в учебных поединках, развитие тактического мышления и воспитание самостоятельности обучающихся.

Соотношение теоретической и практической подготовки сохраняется с преобладанием практических занятий.

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
---	--------------	--------------	--------	----------	----------------

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	–	Опрос
2	Совершенствование общей физической подготовки	20	2	18	Контрольные нормативы
3	Совершенствование специальной физической подготовки	20	2	18	Практический контроль
4	Совершенствование ударной техники руками	14	2	12	Практический зачет
5	Совершенствование ударной техники ногами	12	2	10	Практический зачет
6	Совершенствование защитных действий	8	1	7	Практический контроль
7	Совершенствование борцовской техники	14	2	12	Практический зачет
8	Тактическая подготовка	8	1	7	Учебный поединок
9	Контрольные занятия	6	–	6	Выполнение нормативов
10	Итоговая аттестация	4	1	3	Комплексный зачет
	итого	108	15	93	216

Содержание второго года обучения

№	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Повторение правил техники безопасности. Правила поведения во время тренировочного процесса. Требования к экипировке. План работы на учебный год. Права и обязанности обучающихся.	-
2	Совершенствование общей физической подготовки	Роль общей физической подготовки в спортивном совершенствовании. Основные принципы построения тренировочных занятий. Самоконтроль при	Совершенствование: скоростных качеств; силовых способностей; общей выносливости; гибкости; координации движений; скоростно- силовой подготовки.

		выполнении физических упражнений.	
3	Совершенствование специальной физической подготовки	Значение специальной физической подготовки. Развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения технических действий.	Выполняются: специальные упражнения в боевой стойке; упражнения на скорость реакции; упражнения на быстроту принятия решений; работа на лапах; работа с партнером; упражнения на специальную выносливость; упражнения на координацию движений; упражнения на развитие силы удара; упражнения на устойчивость.
4	Совершенствование ударной техники руками	Разбор типичных ошибок. Совершенствование техники выполнения ударов. Комбинирование ударных действий.	Отрабатываются: серии прямых ударов; комбинации прямых и боковых ударов; удары после перемещений; работа первым номером; работа вторым номером; работа по лапам; работа на мешке; учебные задания с партнером; упражнения на точность и быстроту выполнения ударов.
5	Совершенствование ударной техники ногами	Анализ техники выполнения ударов ногами. Особенности применения ударов в различных дистанциях.	Совершенствуются: фронтальные удары; боковые удары; круговые удары; комбинации ударов руками и ногами; выполнение ударов после защитных действий; выполнение ударов в движении; работа на лапах; работа с партнером
6	Совершенствование защитных действий	Совершенствование защитной техники. Выбор оптимального способа защиты.	Отрабатываются: уклоны; нырки; блоки; уходы с линии атаки; защита с последующей контратакой; комбинированные защитные действия; защитные действия в

			учебном поединке.
7	Совершенствование борцовской техники	Обучающиеся совершенствуют: различные виды захватов; освобождение от захватов; выведение соперника из равновесия; подсечки; простейшие бросковые действия; удержания; перевороты; переходы из стойки в партер; переходы из партера в стойку; комбинации борцовских действий; работу в ограниченном пространстве; взаимодействие с партнером при выполнении технических элементов.	Изучаются: совершенствование техники выполнения изученных приемов; рациональное применение борцовской техники в различных ситуациях; безопасность выполнения бросков и удержаний; правила страховки и самостраховки; анализ типичных ошибок при выполнении технических действий.
8	Тактическая подготовка	Изучаются: понятие спортивной тактики; выбор дистанции; способы ведения учебного поединка; анализ действий соперника; тактическое мышление; правила принятия решений во время поединка.	Обучающиеся выполняют: моделирование соревновательных ситуаций; выбор наиболее эффективного технического действия; комбинации ударной и борцовской техники; работу первым номером; работу вторым номером; смену дистанций; учебные поединки различной продолжительности; анализ собственных действий после окончания задания.
9	Контрольные занятия		Проводится комплексная проверка уровня подготовки обучающихся. Оцениваются: общая физическая подготовленность; специальная физическая подготовленность; качество выполнения технических действий;

			уровень тактической подготовки; дисциплинированность; соблюдение требований техники безопасности; способность применять изученные приемы в учебном поединке.
10	Итоговая аттестация	Обсуждаются: результаты обучения; индивидуальные достижения; перспективы дальнейшего спортивного совершенствования; рекомендации по самостоятельным занятиям.	Итоговая аттестация включает: выполнение контрольных нормативов; демонстрацию техники; выполнение комплексных технических заданий; учебный поединок; оценку физической подготовленности; оценку тактического мышления.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1-й год	1 сентября	31 мая	36	216
2-й год	1 сентября	31 мая	36	216

МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион» организует работу с обучающимися в течение учебного года.

Продолжительность занятий по дополнительной общеразвивающей программе не может превышать 2 академических часа. Академический час равен 40 минутам.

После 40 минут занятий предоставляется возможность (10 мин) для отдыха детей. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть так же использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм. Расписание составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, режимом работы школы и нормативными документами.

Режим работы учреждения с 8.00 до 20.00.

Учреждение работает с одним выходным днем (воскресенье).

2.2. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия

Эффективность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Смешанное боевое единоборство (ММА)» обеспечивается созданием комплекса организационных, кадровых, материально-технических, методических и психолого-педагогических условий, соответствующих требованиям законодательства Российской Федерации.

Образовательный процесс организуется в соответствии с утвержденным учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием занятий и локальными нормативными актами образовательной организации.

Учебные занятия проводятся преимущественно в групповой форме с использованием элементов индивидуального обучения.

При необходимости организуются:

- индивидуальные консультации;
- дополнительные занятия;
- работа с обучающимися, временно пропустившими занятия;
- сопровождение детей, проявляющих повышенные способности.

При реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Обучающиеся младшего возраста отличаются высокой двигательной активностью, эмоциональностью и потребностью в игровой деятельности. Поэтому на первом году обучения широко используются игровые методы, эстафеты, упражнения соревновательного характера и задания, направленные на развитие интереса к занятиям.

На втором году обучения увеличивается объем специальных упражнений, совершенствуется техника выполнения приемов, возрастает роль самостоятельности обучающихся, формируются навыки анализа собственных действий и принятия решений в учебном поединке.

Во всех возрастных группах особое внимание уделяется соблюдению требований техники безопасности, предупреждению травматизма и созданию благоприятного психологического климата.

Формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебное занятие;
- практическая тренировка;
- учебный поединок;
- контрольное занятие;
- соревнование;
- спортивный праздник;
- открытое занятие;
- мастер-класс;
- учебно-тренировочный сбор (при наличии условий);
- экскурсии и посещение спортивных мероприятий (по возможности).

В процессе обучения используются:

- фронтальная форма работы;
- групповая;
- парная;
- индивидуальная;
- дифференцированная.

Методы обучения:

Словесные методы

- объяснение;
- рассказ;
- беседа;

- инструктаж;
- обсуждение;
- анализ ошибок.

Наглядные методы

- показ упражнений;
- демонстрация техники;
- использование видеоматериалов;
- просмотр соревнований;
- использование схем и иллюстраций.

Практические методы

- повторное выполнение упражнений;
- поэтапное обучение техническим действиям;
- круговая тренировка;
- упражнения в парах;
- работа на лапах;
- работа на спортивных снарядах;
- учебные поединки.

Игровые методы

- эстафеты;
- подвижные игры;
- игровые задания;
- соревнования между командами.

Методы контроля

- педагогическое наблюдение;
- контрольные упражнения;
- тестирование;
- практический зачет;
- учебные поединки;
- самооценка обучающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходим спортивный зал, соответствующий требованиям санитарных норм и правил безопасности.

Помещение должно быть оборудовано:

- борцовским ковром;
- матами;
- боксерскими мешками;
- лапами;
- макиварами;
- гимнастическими скамейками;
- гимнастическими матами;
- гимнастическими палками;
- скакалками;
- набивными мячами;
- медицинской аптечкой;
- секундомером;
- свистком;
- мультимедийным оборудованием (при наличии).

Спортивная экипировка обучающихся

Каждый обучающийся должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь;
- защитные перчатки;
- капу;
- защиту голени;
- защиту паха (для мальчиков);
- защитный шлем (при проведении учебных поединков);
- индивидуальное полотенце;
- бутылку с питьевой водой.

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование. Педагог должен обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях,

оказанию первой доврачебной помощи, владеть методиками адаптации и реабилитации, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

Методические рекомендации педагогу

При проведении занятий рекомендуется:

- соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки;
- учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося;
- чередовать виды деятельности;
- регулярно проводить разминку и заминку;
- использовать игровые методы на начальном этапе обучения;
- создавать благоприятный психологический климат;
- систематически проводить контроль результатов;
- обеспечивать соблюдение требований техники безопасности;
- применять современные образовательные технологии.

2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Вид контроля	Срок проведения	
Входной контроль	Сентябрь	
Текущий контроль	В течение учебного года	
Промежуточная аттестация	Декабрь, май	
Итоговая аттестация	Май второго года обучения	
Вид контроля	Цель	Формы методы диагностики
Входной контроль	определение уровня физической подготовленности; выявление первоначальных знаний; определение индивидуальных особенностей обучающихся.	беседа; наблюдение; контрольные упражнения; анкетирование.
Текущий контроль	качество усвоения учебного материала; уровень сформированности двигательных навыков; дисциплинированность; активность обучающихся	наблюдение; практические задания; учебные поединки; устный опрос; анализ ошибок.
Промежуточная аттестация	Определение успешности развития обучающегося усвоения им программы на определенном «этапе» обучения	выполнение контрольных нормативов; демонстрацию технических действий; выполнение специальных упражнений; оценку теоретической подготовки.

Итоговая аттестация	Определение успешности освоения программы и установления соответствия достижений обучающихся планируемым результатам	комплексного тестирования; проверки техники выполнения изученных приемов; оценки уровня общей физической подготовки; оценки специальной физической подготовки; учебного поединка; собеседования.
Высокий уровень	Обучающийся свободно владеет терминологией, уверенно отвечает на вопросы, объясняет правила выполнения технических действий и требования техники безопасности.	
Средний уровень	Допускает отдельные неточности, но правильно понимает содержание изученного материала.	
Базовый уровень	Отвечает на вопросы с помощью педагога, знает основные правила безопасности и базовые понятия.	

3. Список литературы

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
5. СП 2.4.3648-20.
6. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. П. Матвеева.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера.
10. Современные методические рекомендации по подготовке спортсменов в единоборствах.
11. Правила безопасного поведения на тренировках.
12. Материалы по здоровому образу жизни.
13. Учебные пособия по общей физической подготовке.
14. Иллюстрированные материалы по технике выполнения упражнений.
15. Учебные видеоматериалы, рекомендованные педагогом.

Оценочные материалы

Оценочные материалы включают мониторинг теоретической и практической подготовки, контрольные нормативы, оценку качества выполнения технических действий, соблюдения техники безопасности и дисциплины.

Критерии оценки теоретической подготовки:

Высокий уровень	Обучающийся свободно владеет терминологией, уверенно отвечает на вопросы, объясняет правила выполнения технических действий и требования техники безопасности.
Средний уровень	Допускает отдельные неточности, но правильно понимает содержание изученного материала.
Базовый уровень	Отвечает на вопросы с помощью педагога, знает основные правила безопасности и базовые понятия.

Мониторинг ОФП

Дата _____ Тренер - преподаватель _____

№	ФИО	Быстрота (бег на 30 м.)	Ловкость	Гибкость	Силовые качества	
					Подтягивания	Отжимания

Контрольные упражнения	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30м	по возрасту	по возрасту	по возрасту
Челночный бег 3*10м	по возрасту	по возрасту	по возрасту
Прыжок в длину с места	по возрасту	по возрасту	по возрасту
Подтягивания	по возрасту	по возрасту	по возрасту
Отжимания	по возрасту	по возрасту	по возрасту
Поднимание туловища 30 сек	по возрасту	по возрасту	по возрасту
Наклон вперед	по возрасту	по возрасту	по возрасту

Мониторинг СФП

Дата _____ Тренер -преподаватель _____

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026