



Департамент образования администрации г. Арзамаса
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества им. А. Гайдара»

Рассмотрена на
методическом совете
протокол № 1
от 25.08.2022 г.

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от 29.08.2022 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦРТДиЮ
им. А. Гайдара



Е.В. Жиганова

29 20 22 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно - спортивной направленности
«Смешанные единоборства»
Возраст учащихся – 7-14 лет
Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
Сережкина Н.Д., методист
первой квалификационной категории

г. Арзамас
2022 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Смешанные единоборства» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Смешанные единоборства» физкультурно-спортивной направленности разноуровневая разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 №196.

В последнее время стали очень популярны 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, кикбоксинга, тайского бокса, каратэ, тхеквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы).

К «смешанным» единоборствам можно отнести следующие виды единоборств: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, джиу-джитсу и др. Абсолютное большинство из названных видов единоборств включены в Единую Всероссийскую спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в Росспорте общероссийскими федерациями, проводятся региональные, всероссийские и международные турниры.

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

У ребят, занимающихся единоборствами, происходят положительные сдвиги в психо-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, снижается бытовая агрессивность.

Под влиянием занятий боевыми искусствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

Боевые искусства требуют от ребенка высокой степени не только физического, но и умственного развития. В спарринге побеждает «быстро думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически.

Несомненна **актуальность** данной программы на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать у детей такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы заключается в том, что при её освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие ребят в спортивных соревнованиях различных единоборств. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Уровень освоения программы. Программа разноуровневая: 1 год обучения - стартовый уровень, 2 год обучения – базовый уровень.

Адресат программы. Набор учащихся в группы производится по желанию, при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств учащихся.

Программа рассчитана на детей с 7 лет. Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Возрастные особенности обязывают правильно решать вопросы отбора и расположения учебного материала в каждом разделе. Они обуславливают также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности. Оптимальный возраст для начала стартовой спортивной подготовки по смешанным единоборствам составляет 7-9 лет. Продолжительность этапа – 1 год. Учащиеся получают общефизическую подготовку со специальной направленностью, изучают специальные подготовительные упражнения, простейшие формы борьбы (поединка), способы

самостраховки, знакомятся с базовыми принципами смешанных единоборств, изучают основные приемы на коленях и в стойке, в борьбе лежа – передвижения, перемещения, простейшая бросковая техника, имитационные упражнения, знакомятся с основами техники спарринга в поединке лежа и стоя.

На втором году обучения занятия включают в себя совершенствование всесторонней физической подготовки учащихся, дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики смешанного спортивного поединка, совершенствование бросковой и ударной техники. Отдельным и показательным элементом учебного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяются качество подготовки воспитанников и их морально-волевые качества.

Цель программы: приобщение детей к занятиям спортом, осознанному здоровому досугу, овладение мастерством самозащиты посредством изучения техники и тактики смешанных единоборств.

Задачи:

Предметные:

- овладение мастерством тактики и техники смешанных единоборств;
- расширение и углубление знаний учащихся по истории возникновения и развития таких видов спорта, как рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу и др.;
- формирование личности спортсмена и межличностных отношений в группе;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Метапредметные:

Развитие у учащихся:

- общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости;
- координационных качеств: равновесия, точности, меткости, амплитуды движений в суставах, пластичности, ритмичности;
- основных функций мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки.

Личностные:

Воспитание у учащихся:

- чувства коллективизма, ответственности друг перед другом;
- чувства гражданственности и любви к Родине;
- такие качества как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объем программы: На 1 году обучения предусмотрено 144 часа, на 2 году – 144 часа.

Наполняемость группы: от 10 до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Формы организации занятий: Программой предусмотрено проведение групповых, индивидуальных занятий, занятий по подгруппам.

Форма обучения. Учебные занятия проходят в очной форме. В случае возникновения обстоятельств непреодолимой силы, организация образовательного процесса может осуществляться с использованием дистанционных технологий и электронных форм обучения, посредством программы (Skype, Zoom и др.), размещение видеозаписей и проч.

Основную часть программы составляют практические учебно-тренировочные занятия, состоящие из 2-х частей:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТП).

Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование умений и навыков техники и тактики ведения контактного боя. Отдельным из критериев эффективности реализации программы является участие учащихся в соревнованиях разных уровней.

Прогнозируемые результаты.

Предметные результаты:

- учащиеся будут знать правила техники безопасности, историю возникновения и развития смешанных единоборств;
- познакомятся с терминологией, используемой на соревнованиях, а также с правилами судейства спортивного поединка по смешанным единоборствам;
- будут владеть техникой и тактикой смешанного спортивного поединка, способами страховки;
- освоят технику выполнения бросков, болевых и удушающих приемов;
- освоят способы защиты от бросков, болевых и удушающих приемов.

Метапредметные результаты:

- научатся проводить самоанализ, самооценку, самоконтроль;
- научатся адаптироваться в любых социальных условиях;
- разовьют физические качества (ловкость, гибкость, координация), способность к саморегуляции психического состояния;

Личностные результаты:

- учащиеся разовьют такие волевые качества, как настойчивость, смелость, решительность, уверенность;
- воспитают в себе ответственность и дисциплинированность, спортивное трудолюбие, умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива;
- будут нести ответственность в соревнованиях;
- сформируется чувство патриотизма;
- воспитают стремление к победам.

Педагогическая целесообразность. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенная деятельность учащихся. Деятельность педагога по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания педагогом интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учащихся. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов для дальнейшего анализа, поощрения или коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия учащихся. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ, мониторинг результативности учащихся в соревнованиях разного уровня.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольных нормативов.

Партнеры программы: ГБОУ ДО «Детско-юношеский центр Нижегородской области «Олимпиец», Департамент по физической культуре и спорту и молодежной политике.

2. Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	
		1 год	2 год
1.	Комплектование образовательного объединения. Вводное занятие.	2	2
2.	История возникновения и развития смешанных единоборств в России, Европе, мире.	2	-
3.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.	2	-

4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.	2	-
5.	Спортивный режим	-	2
6.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма	-	2
7.	Общая физическая подготовка.	42	36
8.	Технико-тактическая подготовка	36	-
9.	Обучение сдачи различными способами	12	-
10.	Обучение основным броскам, удерживаниям, болевым и удушающим приемам	-	24
11.	Обучение основным ударам	-	16
12.	Обучение удерживанию соперника различными способами	12	-
13.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях	-	24
14.	Бойцовская стойка. Защита в стойке	18	10
15.	Специальная физическая подготовка	12	-
16.	Учебно-тренировочные и соревновательные схватки	-	6
17.	Тренировочные спарринги	-	10
18.	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования.	-	8
19.	Промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы	2	2
20.	Итоговое занятие	2	2
	Всего часов:	144	144

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Разделы. Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование образовательного объединения. Вводное занятие.	2	-	2	фронтальный опрос
1.1.	Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях и правилах поведения в спортивном зале	1	-	1	
1.2.	Знакомство с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Смешанные единоборства»	1	-	1	
2.	История возникновения и развития смешанных единоборств в России, Европе, мире.	2	-	2	фронтальный опрос
3.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние	2	-	2	фронтальный опрос

	физических упражнений на организм.				
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.	2	-	2	фронтальный опрос
5.	Общая физическая подготовка.	-	42	42	педагогическое наблюдение
5.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	-	14	14	
5.2.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	-	14	14	
5.3.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	-	14	14	
6.	Технико-тактическая подготовка	-	36	36	анализ выполненных упражнений
6.1.	Упражнения на координацию движений	-	12	12	
6.2.	Кувырки вперед, назад	-	12	12	
6.3.	Обучение способу страховки, кувырки со страховкой	-	12	12	
7.	Обучение сдачи различными способами	2	10	12	самостоятельная работа
7.1.	Метод похлопывания по ковру	1	5	6	
7.2.	Метод похлопывания по сопернику	1	5	6	
8.	Обучение удерживанию соперника различными способами	3	9	12	анализ выполненных упражнений
8.1.	Удержание соперника в партере сбоку	1	3	4	
8.2.	Удержание соперника с стороны головы	1	3	4	
8.3.	Удержание соперника с позиции верхом	1	3	4	
9.	Бойцовская стойка.	2	16	18	анализ выполненных упражнений
9.1.	Обучение удерживанию соперника различными способами	1	8	9	
9.2.	Обучение держать правильную бойцовскую стойку	1	8	9	
10.	Специальная физическая подготовка	2	10	12	самостоятельная работа
10.1.	Упражнения для развития ловкости, быстроты	1	5	6	
10.2.	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	1	5	6	
11.	Промежуточная аттестация	-	2	2	выполнение контрольных нормативов
12.	Итоговое занятие	-	2	2	анализ и самоанализ пройденного материала
	Итого:	17	127	144	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Разделы. Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Прак- тика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	фронтальный опрос
1.1.	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях и правилах поведения в спортивном зале	1	-	1	
1.2.	Знакомство с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Смешанные единоборства» (2 год обучения)	1	-	1	
2.	Спортивный режим	2	-	2	фронтальный опрос
3.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма	2	-	2	фронтальный опрос
4.	Общая физическая подготовка	-	36	36	педагогическое наблюдение
4.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	-	12	12	
4.2.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц позвоноч.столба и шеи	-	12	12	
4.3.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	-	12	12	
5.	Обучение основным броскам, удерживаниям, болевым и удушающим приемам	6	18	24	анализ выполненных упражнений
5.1.	Обучение удерживанию соперников в возможных и выгодных позициях	1	3	4	
5.2.	Изучение основных болевых приемов, защиты против болевых приемов, комбинации болевых приемов	1	3	4	
5.3.	Изучение основных удушающих приемов, защиты против удушений, комбинации из удушений	1	3	4	
5.4.	Изучение комбинаций из удушающих и болевых приемов	1	3	4	
5.5.	Защита в партере	1	3	4	
5.6.	Контрприемы в партере	1	3	4	
6.	Обучение основным ударам	4	12	16	анализ

6.1.	Изучение основных ударов руками (локтем, кулаком, ребром ладони), комбинаций из ударов руками	1	3	4	выполненных упражнений
6.2.	Изучение основных ударов ногами (коленом, голенью, стопой), комбинаций из ударов ногами	1	3	4	
6.3.	Изучение основных защит от ударов руками	1	3	4	
6.4.	Изучение основных защит от ударов ногами	1	3	4	
7.	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях	-	24	24	анализ выполненных упражнений
7.1.	Тренировка «потокком»: - обусловленное нападение известным приемом (ударом);	-	12	12	
		-	4	4	
7.2.	- обусловленное нападение разными приемами (ударами);	-	4	4	
7.3.	- нападение разными приемами (ударами).	-	4	4	
7.4.	Тренировка в круге: - обусловленное нападение известным приемом (ударом);	-	12	12	
		-	4	4	
7.5.	- обусловленное нападение разными приемами (ударами);	-	4	4	
7.6.	- нападение разными приемами (ударами).	-	4	4	
8.	Бойцовская стойка. Защита в стойке.	2	8	10	самостоятельная работа
9.	Учебно-тренировочные и соревновательные схватки	-	6	6	анализ и самоанализ выполненных упражнений
10.	Тренировочные спарринги	-	10	10	
11.	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования.	-	8	8	анализ и самоанализ, пед. наблюд-е
12.	Промежуточная аттестация по итогам освоения программы	-	2	2	выполнение контрольных нормативов
13.	Итоговое занятие	-	2	2	анализ и самоанализ пройденного материала
	Итого:	18	126	144	

3. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Комплектование образовательного объединения. Вводное занятие.

Работа с родителями. Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях и правилах поведения в спортивном зале. Экскурсия по Центру творчества, знакомство с педагогами. Знакомство с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Смешанные единоборства» (1 год обучения).

Раздел 2. История возникновения и развития смешанных единоборств в России, Европе, мире.

Знакомство с историей возникновения и развития смешанных единоборств в различные исторические эпохи. Расширение знаний учащихся о видах спорта. 3.Привитие интереса к единоборствам.

Раздел 3. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения по анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе, о возрастных особенностях учащихся.

Раздел 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.

Знакомство учащихся со значением режима и питания для занимающихся единоборствами и требованиями к ним, с гигиеной борцов.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Разучивание и закрепление упражнений:

- 1) на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц (упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением);
- 2) на развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия (упражнения со штангой; изометрические (статические) упражнения (выжимание, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью; метание снарядов в цель);
- 3) на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости:
- 4) развитие общей гибкости, повышение эластичности мышц.

Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка.

Ознакомление со значением и целью технико-тактической подготовки борцов; с определенными физическими качествами, необходимыми для освоения техники смешанных

единоборств, для маневренности и подвижности борца на ринге (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила, скорость).

Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Обучение способу страховки, кувырки со страховкой.

Раздел 7. Обучение сдачи различными способами.

Ознакомление с видами сдачи: похлопывание по ковру, похлопывание по сопернику.

Раздел 8. Обучение удерживанию соперника различными способами.

Ознакомление со способами удержания соперника (в партере сбоку, со стороны головы, с позиции верхом).

Раздел 8. Бойцовская стойка.

Обучение удерживанию соперника различными способами. Обучение держать правильную бойцовскую стойку.

Раздел 9. Специальная физическая подготовка.

Ознакомление со значением и целью специальной физической подготовки, с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техникой и тактикой ведения боя. Упражнения для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости и скорости.

Раздел 10. Промежуточная аттестация учащихся по итогам 1-го года обучения.

Раздел 11. Итоговое занятие.

Повторение пройденного материала. Самоанализ учащихся о проделанной за год работе.

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях и правилах поведения в спортивном зале. Знакомство с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Смешанные единоборства» (2 год обучения).

Раздел 2. Спортивный режим.

Ознакомление с гигиеной, способами закаливания, питанием, режимом, весовым режимом юного борца

Раздел 3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Ознакомление с понятиями «спортивная тренировка», разделами спортивной тренировки, компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки, принципами построения спортивной тренировки.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Совершенствование навыков выполнения упражнений:

- 1) на укрепление мышц позвоночного столба и шеи;
- 2) на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости;
- 3) на развитие общей гибкости, повышения эластичности мышц.

Раздел 5. Обучение основным броскам, удерживаниям, болевым и удушающим приемам.

Ознакомление со способами удерживания соперников в возможных и выгодных позициях, основными болевыми приемами, защитой против болевых приемов, комбинациями болевых приемов. Изучение основных удушающих приемов, защиты против удушений, комбинации из удушений.

Раздел 6. Обучение основным ударам.

Ознакомление с основными ударами руками, ногами, основными защитами от ударов руками и ногами. Формирование навыков выполнения таких ударов.

Раздел 7. Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях.

Формирование навыков выполнения:

- 1) тренировки «потокком»:
 - обусловленного нападения известным приемом (ударом);
 - обусловленного нападения разными приемами (ударами);
 - нападения разными приемами (ударами).
- 2) тренировки в кругу:
 - обусловленного нападения известным приемом (ударом);
 - обусловленного нападения разными приемами (ударами);
 - нападения разными приемами (ударами).

Раздел 8. Бойцовская стойка. Защита в стойке.

Ознакомление со способами защиты в стойке, способами выполнения контприемов в стойке. Формирование навыков защиты различными способами.

Раздел 9. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки.

Совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий:

- 1) отработка приемов с дозируемым сопротивлением;
- 2) темповые схватки с ускорением;
- 3) одной рукой и др.

Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами, способности рационально расходовать свои силы, способности сохранять и восстанавливать силы.

Раздел 10. Тренировочные спарринги.

Совершенствование тактических навыков ведения боя. Совершенствование навыков ведения тренировочных спаррингов.

Раздел 11. Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования.

Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям. Участие в соревнованиях разных уровней.

Раздел 12. Промежуточная аттестация по итогам освоения программы.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 13. Итоговое занятие.

Повторение пройденного материала.

4. Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

«Смешанные единоборства»

на 2022-2023 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
12.09.2022 г.	31.05.2023 г.	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

5. Формы контроля, аттестации

Контроль усвоения знаний, умений и навыков осуществляется в ходе проведения текущего контроля и аттестации учащихся (промежуточной и промежуточной по итогам освоения программы).

Текущий контроль проводится для определения реакции организма учащихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяется время восстановления работоспособности учащихся после разных физических нагрузок. Данные текущего состояния учащихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок учащихся. Проводится в конце занятий.

Промежуточная аттестация проводится для учащихся по итогам окончания 1 года обучения и по итогам освоения программы проводится в конце 2 года обучения. Форма проведения аттестации – выполнения контрольных нормативов.

6. Оценочный материал.

Промежуточный контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Результаты контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель промежуточного контроля:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности (захваты, приемы, контрприемы).

Программой предусмотрена безоценочная система определения уровня ЗУН.

Уровень знаний, умений и навыков учащихся определяется как: высокий, средний, низкий.

Контрольные нормативы

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год обучения	1.«челночный бег» (3x10) (сек) 2.Прыжки в длину с места (см) 3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Если учащийся выполнил 5 установленных нормативов – «высокий уровень»; 3-4 норматива – «средний уровень»; 1-2 норматива – «низкий уровень»
2 год обучения	1.«челночный бег» (3x10) (сек) 2.Прыжки в длину с места (см) 3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз) 6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см) 7. Перемещения через метровую зону за 30 сек. (кол- во раз) 8. 10 кувырков вперед, сек 9. 5 забеганий на мосту (сек.) 10. 5 вставаний на мост из стойки (сек.)	Если учащийся выполнил 10 установленных нормативов – «высокий уровень»; 5-8 нормативов – «средний уровень»; 1-4 норматива – «низкий уровень»

7. Методическое обеспечение.

№ п/п	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов
1.	Беседа, лекция	Приемы: устное изложение, беседа, диалог, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Дидактический материал: научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: борцовский ковер – татами, гимнастические маты, манекен, тренажеры. Инвентарь: набивные мячи, утяжелители. Техническое оснащение: компьютер, видеозаписи.	Фронтальный опрос
2.	практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу и самостоятельная работа учащихся. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	Оборудование спортивного зала: борцовский ковер – татами, гимнастические маты, манекен, тренажеры. Инвентарь: набивные мячи, утяжелители. Техническое оснащение: компьютер, видеозаписи.	Зачетное занятие, тестирование, соревнование

8. Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКДС) и требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- техническое оснащение (ноутбук, видеозаписи);
- гири спортивные (16, 24, 32 кг);
- гонг;
- манекен тренировочный;
- мат гимнастический;
- напольное покрытие татами;
- мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг);
- резиновые амортизаторы;
- тренажер кистевой;
- турник навесной для гимнастической стенки;
- канат;
- брусья навесные для гимнастической стенки;
- электронные весы (до 150 кг).

10. Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение деятельности учащихся и образовательного объединения осуществляется через сайт учреждения, официальную группу учреждения в ВК, в городских СМИ, а также группы о/о в социальных сетях.

11. Список литературы.

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках

региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

17. Устав и нормативно-локальные акты МБУ ДО ЦРТДиЮ им. А. Гайдара.

Список литературы для педагога

1. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2018. - 416 с.
2. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг). - М.: ИГ "Весь", 2019. - 250 с.
3. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. - М.: Харвест, 2019. - 640 с.
4. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина «КОБУДО». Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В.Г. Валентик и др. - М.: Прометей, 2017. - 324 с.
5. Восточные единоборства. - М.: Харвест, 2017. - 352 с.
6. Головихин, Евгений Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 903 с.
7. Гутин, М. Восточные единоборства / М. Гутин. - М.: АСТ, Астрель, 2020. - 160 с.
8. Дуркин, П. К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 7. – С. 4-8. – Продолж. Начало: № 8, 2015; №№ 1-6, 2016.
9. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с.
10. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Academia, 2018. - 320 с.
11. Попов, Г. В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. - М.: Международные отношения, 2017. - 160 с.

12. Франко Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств / Франко, Сэмми. - М.: Эксмо, 2019. - 320 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов : Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80199.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.
2. Карпачева, Л. С чего начинается здоровье? / Л. Карпачева, Г. Гун. – Текст: непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 4. – С. 25-29. –
3. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей: учебно-методическое пособие / А. М. Федосеев. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 92 с. – ISBN 978-5-4365-2155-8. – URL: <https://www.book.ru/book/935951> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

Интернет-ресурсы

<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/edinoborstva>

<https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18453>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

<http://www.vipress.ru/>

<http://bestpractice.roskvantorium.ru/>