

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар иҗаты үзәгө”
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1 от «27 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»
А.Г. Бариева

Приказ № 114/2 от 09 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«КОМПЛЕКСНОЕ ЕДИНОБОРСТВО - ЛИДЕР»

Возраст учащихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Музеев Саид Иришатович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории*

г. Казань, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Информационная карта образовательной программы | 3 |
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСНОМУ ЕДИНОБОРСТВУ | 10 |
| III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ | 11 |
| 3.1. Содержание программы 1-го года обучения | 11 |
| 3.1.1. Ожидаемые результаты после 1-го года обучения | 14 |
| 3.2. Содержание программы 2-го года обучения | 14 |
| 3.2.1. Ожидаемые результаты после 2-го года обучения | 17 |
| 3.3. Содержание программы 3-го года обучения | 18 |
| 3.3.1. Ожидаемые результаты после 3-го года обучения | 21 |
| IV. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 23 |
| 4.1. Промежуточные нормативные требования для обучающихся объединения «Комплексное Единоборство-Лидер» группы высокого уровня подготовки (ГВУП) (Декабрь) | 23 |
| 4.2. Итоговые нормативные требования для обучающихся объединения «Комплексное Единоборство-Лидер» (ГВУП) (Май) | 24 |
| V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «Комплексное Единоборство-Лидер» | 27 |
| 5.1. Обеспечение программы методической продукцией | 29 |
| VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 30 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 32 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 33 |

Информационная карта образовательной программы

| | | |
|-----|--|--|
| 1 | Образовательная организация | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани |
| 2 | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комплексное единоборство-Лидер» |
| 3 | Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| 4 | Сведения о разработчиках | |
| 4.1 | Ф.И.О., должность | Музеев Саид Иршатович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории |
| 5 | Сведения о программе | |
| 5.1 | Срок реализации | 3 года |
| 5.2 | Возраст учащихся | 11–14 лет |
| 5.3 | Характеристика программы -тип программы -вид программы | - Модифицированная - Однопрофильная |
| 5.4 | Цель программы | Создание условий для подростков 11-14 лет развивать основы и правила ведения спортивных единоборств, как в ударном, так и в борцовском стиле в соответствии с правилами соревнований, развивать двигательные навыки, навыки здорового образа жизни, координацию движений, выносливость и силу, воспитать чувства уважения к старшим, любви к Родине |
| 6 | Формы и методы образовательной деятельности | <i>Формы обучения – групповая, индивидуальная.</i> <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. |
| 7 | Формы мониторинга результативности | - личная книжка спортсмена; - мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся. |
| 8 | Результативность реализации программы | В качестве показателей результативности реализации программы рассматривается участие учащихся в: - спортивных праздниках, конкурсах; - матчевых, товарищеских встречах с командами аналогичного возраста; - соревнованиях городского, республиканского и Всероссийского уровней; - контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае). |
| 9 | Дата утверждения и последней корректировки программы | 01.09.2021 |
| 10 | Рецензенты | Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп» |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комплексное Единоборство-Лидер» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Приволжского района г. Казани «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, авторской Программы «Комплексное Единоборство», методического указания по «Комплексному Единоборству» Федерации Комплексного Единоборства России, Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-4 классов» (рекомендованы Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, 1996 год) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа «Комплексное Единоборство-Лидер» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа основная, т.е. предполагает дальнейшее развитие у занимающихся основных физических качеств, различных двигательных навыков, которые они приобрели по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программе «Комплексное единоборство-Новичок».

Новизна и оригинальность программы «Комплексное Единоборство-Лидер» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка к различным видам единоборств.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы КЕ-Лидер, как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

КЕ позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к выбранному виду спорта и знакомству с другими видами единоборств.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения, воспитания обучающихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов, на основании соответствующих статей Закона РФ «Об образовании», Типового положения об учреждении дополнительного образования, санитарно-эпидемиологических требований к УДО, приказов вышестоящих органов управления образования, Устава учреждения, Правил внутреннего распорядка, решений педагогического совета и по согласованию с профкомом, организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;
- недельная нагрузка 4 часа;
- годовая нагрузка – 144 часа.
- минимальное количество обучающихся в группе 15 чел.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст обучающихся 11 – 14 лет.

Основополагающие принципы, реализуемые программой:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного единоборца, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и уровню подготовки. Группы могут быть смешанного типа по полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Формы и режим занятий

В качестве **основного принципа** организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-тренировочный принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути занятий КЕ, с позиций выполняемых общеразвивающих и специальных упражнений, а также технических действий и приемов. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных поединках с единоборцами других клубов, учебных занятиях, выездах в спортивно-оздоровительные лагеря, мастер-классы и учебно-тренировочные семинары.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически

развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Программа включает *нормативную и методическую часть* и охватывает все стороны учебно-воспитательного процесса.

В процессе обучения занимающиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Техника и тактика поединков и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить обучающихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, обучающиеся готовятся в психологическом отношении.

Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им. Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью обучающимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы обучающиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и обучающимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более, быстрыми, правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

В учебно - воспитательном процессе применяются следующие методы работы: *репродуктивный, практический, словесные методы, методы наглядности и методы упражнений*.

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед, подсказок и кратких замечаний в ходе отработки технических действий и приемов. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения. Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При

первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из наиболее подготовленных обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый. Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями. При этом в качестве ознакомления показываются разновидности приема или технического действия и обязательно показать контрдействие или контрприем.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования. В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы:

Интервальный метод используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого обучающихся выполняют упражнения в беге по отрезкам на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха, выполнение технических действий в ограниченное время или в соперничестве друг с другом. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

Повторный метод предполагает многократное повторение отдельных упражнений, приемов после продолжительного или кратковременного отдыха.

Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными или на другую группу мышц.

Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика.

Формы организации юношей и девушек.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

• Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, акробатики, изучении технике и основ тактики ударной техники руками и ногами – борьбы с болевыми приемами. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

• Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные обучающихся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия и в ходе самостоятельной подготовки. А также с обучающимися высокого уровня подготовки при их подготовке к соревнованиям высокого уровня.

• Соревновательная форма - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется уровень подготовленности единоборца, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закалывается воля.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы

является: победа в рейтинговой оценке, достижений в соревнованиях, а также присвоение спортивного разряда.

Основная цель образовательной программы «Комплексное Единоборство-Лидер»: Создание условий для подростков 11-14 лет развивать основы и правила ведения спортивных единоборств, как в ударном, так и в борцовском стиле в соответствии с правилами соревнований, развивать двигательные навыки, навыки здорового образа жизни, координацию движений, выносливость и силу, воспитать чувства уважения к старшим, любви к Родине.

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- ✓ Развивать потребность учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ Совершенствовать знания учащихся о виде спорта Комплексное Единоборство, о Правилах соревнований, ударной и борцовской технике, тактике, правилах судейства и организации проведения соревнований.

2. Развивающие:

- ✓ Укрепить опорно-двигательный аппарат учащихся;
- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- ✓ Развить физические качества, индивидуальные способности личности к саморазвитию, самоопределению.

3. Воспитательные:

- ✓ Сохранять дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ Сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- ✓ Расширять механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

Планируемый результат:

- ✓ Разработаны и внедрены индивидуальные учебные планы воспитанников по результатам углубленного медицинского осмотра;
- ✓ Сохранность контингента воспитанников - 90%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 100% воспитанников;
- ✓ 100% воспитанников участвуют в спортивно-массовых мероприятиях;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - 85% детей;
- ✓ Знание воспитанниками своих прав и умение применять их в жизни.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 11-14 лет. В коллектив принимаются учащиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Комплексное единоборство-Новичок», не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединение в течении учебного года, но не позднее 10 октября.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, выезды на учебно-тренировочные сборы, семинары, конференции, мастер-классы, выезды в спортивно-оздоровительные лагеря.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (мониторинг);
- ✓ тестирование общефизической подготовки в форме зачетов;
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ рейтинговые поединки (схватки);
- ✓ соревнования городского, республиканского, всероссийского и международного масштабов.
- ✓ Контрольные (нормативные) тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в конце первого полугодия учебного года - в декабре и в конце второго полугодия учебного года - в мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений учащихся;
- ✓ личная учетная карта спортсмена,
- ✓ рейтинговая оценка.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСНОМУ ЕДИНОБОРСТВУ
4 часа в неделю (144 часа в год)

| № Темы | Тема | 1 год обучения (кол-во часов) | | | 2 год обучения (кол-во часов) | | | 3 год обучения (кол-во часов) | | |
|-----------|--|-------------------------------|-------|-------|-------------------------------|-------|-------|-------------------------------|-------|-------|
| | | Теория | Пр-ка | Всего | Теория | Пр-ка | Всего | Теория | Пр-ка | Всего |
| 1 | Организация учебно-воспитательного процесса | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | | 2 | 6 | | 6 | 6 | | 6 |
| 3 | Общефизическая подготовка | | 28 | 28 | | 24 | 24 | | 20 | 20 |
| 4 | Специальная подготовка | | 16 | 16 | | 18 | 18 | | 10 | 10 |
| 5 | Техническая подготовка: | | | 0 | | | | | | |
| | борцовская техника | | 32 | 32 | | 28 | 28 | | 26 | 26 |
| | ударная техника | | 16 | 16 | | 20 | 20 | | 24 | 24 |
| 6 | Тактическая подготовка | | 14 | 14 | 2 | 14 | 16 | 2 | 14 | 16 |
| 7 | Практические учебно-тренировочные поединки (УТП) | | 6 | 6 | | 12 | 12 | | 16 | 16 |
| 8 | Судейская практика | | | 0 | | | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Игровая подготовка | | 20 | 20 | | 10 | 10 | | 14 | 14 |
| 10 | Сдача контрольных нормативов | | 6 | 6 | | 6 | 6 | | 6 | 6 |
| | ИТОГО | 6 | 138 | 144 | 12 | 132 | 144 | 13 | 131 | 144 |