

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Смешанные боевые единоборства (ММА)»**

Информация об авторе (держателе) практики	
Фамилия	Ермаков
Имя	Андрей
Отчество	Иванович
Контактный телефон	8(47534)2-49-01
Адрес электронной почты	ddt.bondari@yandex.ru
Регион	Тамбовская область
Адрес образовательной организации	Тамбовская обл., Бондарский р-н, с. Бондари, ул. Советская, д. 22
Наименование образовательной организации (полностью, в соответствии с уставом)	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Бондарский Дом детского творчества
Должность	Педагог дополнительного образования

«Информация о практике»

Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная
Название практики	Дополнительная общеразвивающая программа «Смешанные боевые единоборства (ММА)»
Краткое описание (до 140 печатных знаков)	Совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, профессиональное ориентирование. Программа знакомит с основами боевых единоборств ММА и рассчитана на обучающихся разных возрастных групп и уровней физической подготовленности.
Форма проведения (выбрать из предложенных вариантов): очная; очно-заочная; дистанционная	очная
Направления деятельности (выбрать из предложенных вариантов): разноуровневые дополнительные общеразвивающие программы; модульные дополнительные	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

<p>общеразвивающие программы для детей из сельской местности;</p> <p>программы вовлечения в систему дополнительного образования детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;</p> <p>программы для организации летнего отдыха и заочных школ;</p> <p>программы дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам;</p> <p>организация мероприятий по просвещению родителей в области дополнительного образования детей</p>	
<p>Целевая аудитория (выбрать из предложенных вариантов):</p> <p>дошкольники;</p> <p>дети младшего школьного возраста;</p> <p>дети среднего школьного возраста;</p> <p>дети старшего школьного возраста;</p> <p>молодежь;</p> <p>взрослые</p>	<p>Дети младшего школьного возраста.</p>
<p>Единовременное вовлечение детей при реализации практики (указать максимальное количество единовременного вовлечения детей)</p>	<p>15 человек</p>
<p>Возрастные ограничения (от 1 до 100 лет)</p>	<p>от 8 до 12 лет</p>
<p>Цель практики</p>	<p>Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий смешанным боевым единоборством</p>
<p>Задачи практики</p>	<p><u>Образовательные:</u> укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); ● овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; ● воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной

	<p>направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбор перспективных детей для дальнейших занятий смешанными боевыми единоборствами; • вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по смешанному боевому единоборству; • изучение базовой техники смешанных боевых единоборств. <p><u>развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие выносливости; • развитие силы; • развитие ловкости; • развитие координации <p><u>воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование физических, духовных и нравственных качеств; • формирование патриотизма; • формирование мировоззрения здорового образа жизни; • воспитание целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в своих силах.
Краткое обоснование актуальности практики	<p>Актуальность программы «Смешанные боевые единоборства ММА» обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств для развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, укрепления их здоровья, увеличения объема двигательной активности, привития навыков здорового образа жизни. Программа поможет подрастающему поколению сориентироваться в выборе будущей профессии, так как перед ними в современных условиях открываются широкий спектр профессий, где можно применить приобретенные физические навыки и морально-волевые качества.</p> <p>Смешанное боевое единоборство является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации</p>

	<p>поединка.</p> <p>Этот вид спорта необходим в наше тяжелое время, когда дети становятся жертвами различного рода нападений как физического, так и морального характера. Каждому ребенку необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять. Задача педагога научить ребенка не только обороняться, но и уметь разрешать конфликты мирным путем.</p> <p>Смешанные единоборства среди остальных силовых видов спорта выделяется своим большим педагогическим потенциалом, ведь эта борьба прекрасно формирует как физические данные ребенка, так и его духовный настрой. Учитель не давит на ученика, а с помощью превосходства мудрости и философии добивается результата.</p> <p>Смешанные единоборства позволяют детям повысить самооценку, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе, развивать силу, ловкость, выносливость, смелость, настойчивость, выдержку, решительность, укрепить здоровье, а также профессионально сориентировать.</p>
Методология практики	<p>В программе для реализации поставленных задач используются современные образовательные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • личностно-ориентированные технологии – педагог учитывает опыт ребенка (психологический, двигательный уровень физического развития и подготовленности) и на его основе ведет индивидуально-ориентированную педагогическую деятельность; • здоровьесберегающие технологии – создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение необходимых мер профилактики травматизма; - соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; - выполнение требований к месту проведения занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учащихся; - подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья учащихся; - сообщение теоретических сведений о

	<p>ценности здоровья, о преимуществах ЗОЖ, о пагубном воздействии вредных привычек; -формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; технология дифференцированного обучения предусматривает различные тренировочные нагрузки в группах детей с высоким и низким уровнем подготовленности.</p> <p>Применение комплексов упражнений отдельно для каждой подгруппы позволяет оптимизировать нагрузку и обеспечивает доступность заданий в процессе физической и технической подготовки. Объединение сильных обучающихся в одну группу позволяет педагогу увеличить объемы тренировочных заданий, не опасаясь при этом нанести вред здоровью более слабых в физическом отношении детей, для которых такие физические нагрузки были бы непосильными.</p> <p>Формы организации деятельности на занятии:</p> <p>фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.</p> <p>Формы организации учебного занятия: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.</p> <p>Основные методы:</p> <p>словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия; наглядные: показ, демонстрация, визуализация; практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)</p>
Ожидаемый результат (какие компетенции формируем, что имеем на выходе и т.д.)	<p><u>личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - у учащихся сформирована потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни; - сформированы и развиваются специальные физические качества, технико-тактическая и психологическая подготовка; - выявлены и поддерживаются дети, проявившие особые способности в занятиях настольным теннисом; - сформирован высокий уровень спортивной мотивации; <p><u>метапредметные результаты:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - сформированы и развиваются волевые и морально-этические качества личности, дисциплинированность, чувство ответственности за результат, целеустремленность, инициативность, самостоятельность; <p><u>предметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформирован уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - сформирована базовая техника настольного тенниса; сформированы и развиваются функциональные возможности организма спортсменов
Продолжительность реализации практики	1 год
Материально-техническое оснащение: помещение; оборудование, непосредственно задействованное в процессе; расходные материалы; учебно-методические материалы	Спортивный зал; борцовский ковер; Гантели переменной массы (от 3 до 12); Скалаки; Защита голени, паха, головы; Ударно-бросковые перчатки
Необходимый уровень подготовки педагогов: количество задействованных педагогов и/или иных специалистов; необходимый уровень подготовки, компетенций и навыков педагогических и/или иных работников	1 педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее профессиональное педагогическое образование без предъявления требований к стажу работы
Личностные достижения педагога	<ul style="list-style-type: none"> - Почетная грамота Министерства образования и науки Российской Федерации; - Благодарственное письмо общественной организации «Тамбовская региональная спортивная федерация рукопашного боя»; - Благодарственное письмо Тамбовской региональной общественной спортивной организации «Феникс»; - Благодарственное письмо Министерства спорта Тамбовской области; - Сертификат участника регионального этапа всероссийского конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям»; - Третья судейская спортивная категория по рукопашному бою; - Золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

	Удостоверение «Спортивный судья».
Перспективы практики	Программа может быть использована в практике работы тренеров-преподавателей по смешанному боевому единоборству в спортивных школ Тамбовской области и других регионов России
Алгоритм действий при реализации практики	<p>Срок освоения программы: 1 год.</p> <p>Объем программы – 144 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.</p> <p>Режим занятий:</p> <p>2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.</p> <p>Учебные группы обучения комплектуются из числа детей 8-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.</p> <p>Образовательная деятельность строится в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком. Формы аттестации. Стартовый – в начале года обучения.</p> <p>Промежуточная аттестация - в середине каждого года обучения</p> <p>Итоговая аттестация – в конце освоения программы.</p> <p>Форма итоговой аттестации - экзамен, состоящий из двух разделов: теоретический и практический.</p> <p>Формы и методы проведения теоретического раздела: тестирование.</p> <p>Критерии теоретического раздела итоговой аттестации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям. <p>Формы и методы проведения практического раздела: решение задач и типовых позиций.</p> <p>Критерии практического раздела итоговой аттестации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техническая подготовка учащихся, - тактическая подготовка.
Степень сложности реализации практики (от 1 до 10 баллов)	8 баллов
Проблемные зоны, риски, открытые вопросы	Кризис взаимоотношений учащихся, основанный на низком уровне физических возможностей детей и желанием достижения высоких спортивных результатов
Уровень удовлетворенности и заинтересованности родителей	80%
Результативность реализации практики	- Открытый ковер Тамбовской области по рукопашному бою среди мальчиков и девочек 8-11 лет (2024) – 1 место – 2 чел.

- Открытый ковер Тамбовской области по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-17 лет (2024) – 1 место – 1 чел., 2 место – 1 чел, 3 место – 1 чел.
- Открытый учебно-тренировочный ковер по универсальному бою в честь Дня Конституции (2024) – 1 место – 1 чел., 2 место – 3 чел, 3 место – 1 чел.
- Открытый ковер Тамбовской области по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-17 лет (2025) – 1 место – 2 чел., 3 место – 1 чел.
- Открытый фестиваль среди мальчиков и девочек 8-11 лет (2025) – 3 место – 2 чел.
- Открытый фестиваль «ТРОСО Феникс» по рукопашному бою среди мальчиков и девочек 6-7 лет, 10-11 лет (2025) – 1 место – 1 чел., 2 место – 1 чел., 3 место – 2 чел.
- Открытое первенство г. Тамбова по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-13 лет, 14-15 лет (2025) – 1 место – 1 чел., 2 место – 1 чел.
- Открытый учебно-тренировочный ковер по универсальному бою, посвященный Дню Победы (2025) – 1 место – 4 чел., 2 место – 3 чел, 3 место – 6 чел.

	<p>место - 2- чел);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Открытый ковер Тамбовской области по рукопашному бою среди мальчиков и девочек 8-11 лет (2024) (1 место – 2 чел.); • Областной турнир Тамбовской области по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-17 лет (2024) (1 место -1 чел, 2 место - 1 чел, 3 место- 1 чел.); • Открытый учебно-тренировочный ковер по универсальному бою в честь Дня Конституции (2024) (1 место -1 чел., 2 место -3 чел; 3 место -1 чел.); • Открытый областной турнир по рукопашному бою среди юношей и девушек 12- 17 лет (2025) (1 место- 2 чел., 3 место-1 чел.); • Открытый фестиваль среди мальчиков и девочек 8-11 лет (2025) (3 место - 2 чел.); • Открытый фестиваль «ТРОСО Феникс» по рукопашному бою среди мальчиков и девочек 6-7 лет, 10-11 лет (2025) (1 место- 1 чел., 2 место- 1 чел.,3 место - 2 чел); • Открытое первенство г. Тамбова по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-13, 14-15 лет (2025) (1 место - 1 чел., 2 место-1 чел.); • Открытый учебно-тренировочный ковер по универсальному бою, посвященный Дню Победы (2025) (1 место-4 чел., 2 место- 3 чел., 3 место-6 чел.)
--	--

Директор МБОУ ДО Бондарского
Дома детского творчества



Т.В.Зверева