**Программа «Смешанные единоборства»**

**СЛАЙД 1.** Я являюсь тренером международного класса, за моей спиной служба в армии и многолетняя работа спасателем в МЧС. Учитывая данный факт, мною адаптирована программа «Смешанные единоборства».

При составлении программы учтены современные тенденции, используется опыт ведущих специалистов.

Составлена на основе учебной программы Куприянова А.А. Кикбоксинг: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

**СЛАЙД 2.** **Направленность программы дополнительного образования** ***«Смешанные единоборства»*** - ***физкультурная***(*вид деятельности* - *состязательные единоборства*).

*Программа обновлена с учётом развития науки, техники и социальной сферы.*

**СЛАЙД 3.** **Образовательная деятельность направлена на:**

**-**удовлетворение индивидуальных потребностей;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания;

- профессиональную ориентацию;

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Республики Казахстан.

**СЛАЙД 4.**

Дополнительная образовательная программа «Смешанные единоборства» включает в себя учебный материал, освоение которого даёт возможность воспитанникам добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и формировать такие качества личности как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта, творческое воображение, фантазия. А также развивает реактивность мышления в соответствии со складывающейся ситуацией, в том числе и трудной, спонтанность реакции.

Особая роль занятий состоит в духовно**-**нравственном воспитании детей и подростков, т.к. в основе смешанных единоборств лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», ***принципы*** которой заключаются в следующем:

* исключить жестокость;
* проявить благородство;
* вершить справедливость;
* уважать старших;
* любить ближних;
* защищать слабых;
* помогать нуждающимся;
* не использовать свою силу и умения во зло;
* не бить лежачего;
* не отступать назад.

Педагог, работающий по данной дополнительной образовательной программе, сможет сформировать нравственные мотивы занятий смешанными единоборствами, оказать положительное влияние на здоровье подростков их умственное, физическое и психическое развитие, восполнить недостаток движения, предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы.

**СЛАЙД 5.** В настоящее время в молодёжной среде присутствуют такие реалии как агрессивность, озлобленность подростков, безнадзорность, правонарушения и преступность среди несовершеннолетних. Средства массовой информации пропагандируют культ насилия и жестокости, романтику криминальной жизни, тем самым подталкивая подростка к подражанию. Привитие подрастающему поколению боевых и состязательных единоборств, позволит научить его умению выживания, развить силу, ловкость, выносливость, научить жить в гармонии с миром, употреблять свою силу не на разрушение, а на созидание. Молодой человек, способный защитить себя, потенциально готов защитить свою семью, свой дом, свое Отечество.

«Физкультура без освобожденных» - принцип, которым руководствуется педагог.

**СЛАЙД 6.** Деятельность педагога в реализации здоровьесберегающих технологий на занятиях включает в себя:

- знакомство с результатами медицинских осмотров детей,

- помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности детей и семьи в целом;

- не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;

- обеспечить такой подход к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

**СЛАЙД 7.** **Цель:**формирование мировоззрения, включающего в себя потребность в здоровом образе жизни, что станет альтернативой таким уродливым явлениям жизни молодёжи как наркомания, алкоголизм, детская преступность.

**Задачи:**

* обучение навыкам самообороны.
* формирование физических, духовных и патриотических качеств;
* формирование мировоззрения здорового образа жизни;
* воспитание целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в своих силах.
* развитие выносливости, силы, ловкости.

**СЛАЙД 8.** **Отличительные особенности данной программы от уже существующих**

Программа «Смешанные единоборства» является результатом многолетней практической деятельности. Здесь представлены все элементы содержания обучения (Знания. Умения. Навыки и опыт творческой деятельности) во взаимосвязи со средствами их реализации. Программой охвачены стороны физической деятельности человека (спорт, закаливание, здоровьесберегающие технологии).

Содержательной основой программы являются первоначальные знания о здоровом образе жизни, а также занятость детей во внеурочное время во- избежание вовлечения в негативную среду.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы** от9 до 17 лет.

**СЛАЙД 9.** Форма занятий **-** групповая. Режим занятий **-**2 раза в неделю по два часа.

Воспитанники должны быть обеспечены необходимой экипировкой, способствующей безопасному ведению боя. Форма подведения итогов занятий **-** участие в соревнованиях городского, районного, областного, республиканского и международного уровней.

**СЛАЙД 10.** *К концу обучения воспитанники****должны знать:***

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;

- кодекс чести бойца рукопашного боя;

- основы базовой техники ударов руками, ногами;

- способы перемещения в боевой стойке.

**СЛАЙД 11.** Программа не предусматривает специального отбора воспитанников по физическим показателям и способностям. Педагог в первую очередь стремится сформулировать нравственные мотивы занятий борьбой, чтобы подростки не использовали приобретенные умения и навыки во зло. Дополнительная образовательная программа предполагает формировать нравственного кредо воина: ты никогда не возьмешь чужого, не пройдешь мимо несправедливости, не бросишь человека в беде.

Процесс обучения целесообразно разделить наследующие этапы:

- начальная подготовка;

- учебно-тренировочный;

- самостоятельного совершенствования;

- этап реализации индивидуальных возможностей.

**СЛАЙД 12.** Тренировочный процесс построен на походном принципе, когда под рукой нет тренажеров, гантелей, штанги. Тренировка должно начинаться с разминки, которая помогает подготовить воспитанников к более тяжелым нагрузкам.

Основная часть тренировки включает в себя изучение боевых стоек, ударов, передвижений.

В ходе педагогического процесса педагог не просто объясняет технологию того или иного удара, но и знакомит с историей боевых искусств.

Кроме тренировок педагог использует и другие формы занятий:

- товарищеские встречи:

- соревнования;

- показательные выступления.

Дополнительная образовательная программа «Смешанные единоборства» **-**это система подготовки подростков к взрослой жизни, обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания юношей и девушек.