

Областной конкурс профессионального мастерства
«Педагог года Тюменской области – 2021»
Номинация «Педагогический дебют»

Конкурсное испытание
«У меня это хорошо получается»

Организация учебных занятий физической культуры
с элементами
смешанных боевых единоборств
в основной школе



Чухачёв Александр Сергеевич,
учитель физической культуры
МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»

с. Аромашево, 2021 г.

Смешанные боевые единоборства (СБЕ) (от англ. ММА (Mixed Martial Arts))

- ▶ боевые искусства, представляющие собой сочетания множества техник, школ и направлений единоборств
- ▶ полноконтактный бой с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер)
- ▶ термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 г. Риком Блюмом, президентом Battlecade ММА



Олег Вячеславович Сороканюк,
тренер-преподаватель,
чемпион Европы по универсальному
каратэ UKADO/ MMA,
г. Чита



- Методика развития общей физической подготовки у подростков, занимающихся смешанными боевыми единоборствами (2018 г.)
- Проблемы нормативной части образовательной программы в смешанных единоборствах (2018 г.)
- Анализ технических действий и структурных элементов в системе техники смешанных единоборств (2018 г.)

Методы, применяемые в работе:

- ▶ наглядный
- ▶ словесный
- ▶ строго регламентированного упражнения
- ▶ соревновательный



Секция «Смешанные боевые единоборства «ММА»

Цель рабочей программы:

- ▶ – продвижение смешанных боевых единоборств среди обучающихся основной школы
- ▶ – оздоровительное воздействие на организм обучающихся
- ▶ – отработка практического навыка самообороны



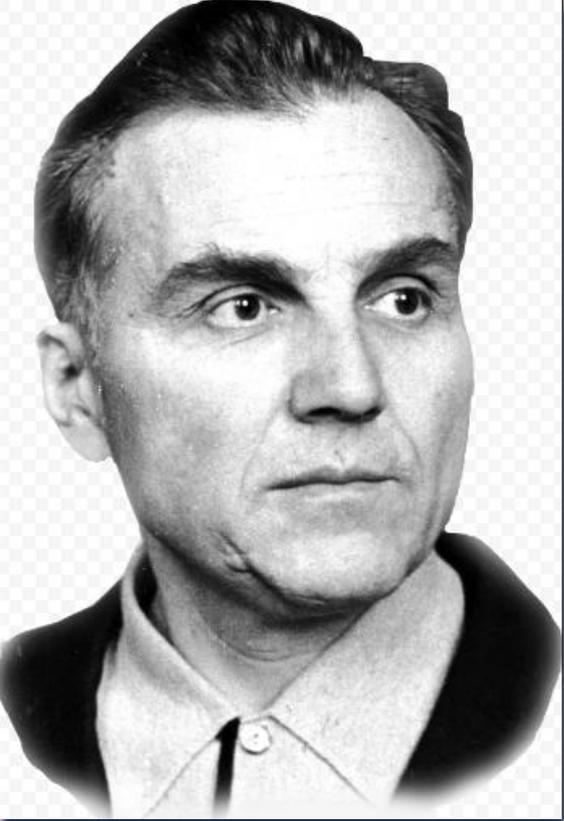
Основные направления работы:

- ▶ ударная техника
- ▶ борцовская техника
- ▶ физическая подготовка
- ▶ тактические действия



Занятия смешанными боевыми единоборствами способствуют

- ▶ всесторонней физической подготовке обучающихся (развивают силу, ловкость и выносливость)
- ▶ развитию у занимающихся воли, смелости и решительности, настойчивости и выдержки
- ▶ повышению собственной самооценки обучающихся;
- ▶ возможности научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного/невооруженного противника



В.А. Сухомлинский:

*«Спорт становится
средством воспитания тогда,
когда он – любимое занятие
каждого».*