


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Шторм»

Согласовано педагогическим советом № 1, от <u>20.09.2023</u> .	 <p>Утверждаю Директор МБУ ДО «СПШ Шторм» /Круглик В.В./ 20.09.2023</p>
---	---

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)»**

2023 г.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке смешанное боевое единоборство с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)», утвержденным приказом Минспорта России № 1029, от 21.11.2022г, зарегистрирован 19.12.2022 г. № 71649 (далее – ФССП).

1.2. Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

1.3 Задачи программы:

- формирование и развитие спортивных способностей лиц проходящих спортивную подготовку (далее по тексту-обучающиеся),
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234		624		832

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется 52 неделями. Для групп начальной подготовки - из расчета 39 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и 13 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях: спортивнооздоровительного лагерей дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха. Для групп тренировочного этапа – из расчёта 44 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и 8 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях спортивнооздоровительного лагерей дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменов по 10 индивидуальным планам в период активного отдыха. Для групп совершенствования спортивного мастерства – из расчёта 48 недель тренировочных занятий в условиях организации и 4 недели работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Виды (формы) обучения, Программы:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная деятельность обучающихся;

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапа совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21

	соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2

2.5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-66	41-58	22-28	16-21	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-4	5-8	18-20	20-26	22-27
3.	Участие в	-	-	5-10	7-12	7-14

	спортивных соревнованиях (%)					
4.	Техническая подготовка (%)	24-30	26-43	40-42	44-46	46-50
5.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка (%)	9-14	11-17	14-18	15-22	15-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		10		3
1.	Общая физическая подготовка	111	168	187	218	187
2.	Специальная физическая подготовка	58	74	221	230	486
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	62	84
4.	Техническая подготовка	40	37	41	49	46
5.	Тактическая подготовка	5	3	4	6	8
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	-	-	6	10	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	6	10	18
10.	Судейская практика	-	-	6	10	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	4	10	13	39
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832

2.7.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Одной из главных задач современной спортивной подготовки спортсменов является формирование установки о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах лиц проходящих спортивную подготовку ценности здоровья, пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, участвующего в спортивном соревновании;

отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке. Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персоналкоманды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта»	Сентябрь	Подготовить и показать стендовую презентацию
	Практическая работа Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ноябрь	Проведение викторины среди спортсменов секций «Художественная гимнастика», «Парусный спорт»
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Декабрь Май	Включить в повестку собрания вопрос по антидопингу. Распространить памятки для родителей. Провести

			семинар – практикум по работе с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Семинар для тренеров – преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в квартал	Подготовить памятки, презентантами, методические материалы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Декабрь	Проведение викторины среди спортсменов секций «Художественная гимнастика», «Парусный спорт»
	Семинар для спортсменов и Тренеров преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в полугодие	Подготовить памятки, презентантами, методические материалы
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку собрания вопрос по антидопингу. Распространить памятки для родителей. Провести семинар – практикум по работе с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса.
	Семинар для спортсменов и Тренеров преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в полугодие	Подготовить памятки, презентантами, методические материалы

2.9. План инструкторской деятельности

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;
- самостоятельно составлять конспект;
- вести дневник, учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Содержание работы	УТ- группы Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4	
Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	-	-	+	+	+
Участие в подготовке к спортивно- массовым выступлениям	-	-	-	-	+
Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории ММА	-	-	-	-	+
Работа над ошибками, оказание страховки и помощи юным спортсменам.	-	-	+	+	+
Составление плана – конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	-	-	+
Знакомство с документами планирования и учета работы тренера.	-	-	-	-	+

2.10. План подготовки судейской деятельности

Содержание работы	УТ- группы Годы подготовки				Группы ССМ
	1-й	2-й	3-й	4-5 -й	
Изучение понятий о системе оценки	+	-	+	+	-
Изучение выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+	+	+
Классификация ошибок	+	+	-	-	-
Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+
Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей	-	+	+	+	+
Классификация ошибок и сбавки	-	-	+	+	+
Судейские бригады, группы судей	-	-	-	-	-

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; рациональное построение тренировок;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

чередование тренировочных дней и дней отдыха;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельной тренировке и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника; дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона тренировки;-

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение;

психорегулирующая тренировка.

3) Медико-биологические средства восстановления:

а) гигиенические средства:

водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания;

-витаминация;

тренировки в благоприятное время суток; б) физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании тренировок с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения дзюдоистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	На этапе совершенствования спортивного мастерства:
<p>изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;</p> <p>повысить уровень физической подготовленности;</p> <p>овладеть основами техники вида спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»;</p> <p>получить общие знания об антидопинговых правилах;</p> <p>соблюдать антидопинговые правила;</p> <p>ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.</p>	<p>На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</p> <p>повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</p> <p>изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;</p> <p>соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</p> <p>изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;</p> <p>овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»;</p> <p>изучить антидопинговые правила;</p> <p>соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</p> <p>ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</p> <p>принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на</p>	<p>повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</p> <p>соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;</p> <p>приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;</p> <p>овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»;</p> <p>выполнить план индивидуальной подготовки;</p> <p>закрепить и углубить знания антидопинговых правил;</p> <p>соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</p> <p>ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</p> <p>демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;</p> <p>показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;</p> <p>принимать участие в официальных спортивных</p>

	<p>первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.</p>	<p>соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.</p>
--	---	--

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Смешанное единоборство (ММА)»

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с.	Не более 11,9	Не более 11,5
1.2.	Бег на 1000м	Мин, с	Не более 6.10	Не более 5.50
1.3.	Челночный бег 3X 10 м	с	Не более 9,6	Не более 9,3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 27	Не менее 32
1.5.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 27	Не менее 32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 13	Не менее 22
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	140
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+ 2	+4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
По виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с.	Не более 10,4
1.2.	Бег на 1500	мин. с.	Не более 8.05
1.3.	Челночный бег 3х 10 м	с	Не более 8,7
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 20
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 18
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 5
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее +3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – « третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – « третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Смешанное единоборство (ММА)»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более 8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более 8.10
1.3.	Челночный бег 3X10 м	с	Не более 8,7
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 49

1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 13
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +11
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Количество раз	Не менее 20
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «Смешанные боевые единоборства (ММА)»

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсмена. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в виде спорта, динамикой учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью учебно-тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена с одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), учебно-тренировочные группы (УТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (с 12 лет);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Тема	Содержание	До года	Свыше года
Начальная подготовка			
Общая физическая подготовка (ОФП)	Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость. Техника безопасности при выполнении упражнений. Двигательный режим. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств. <i>Общеразвивающие упражнения</i>	111	168

1. Строевые упражнения: рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «мирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:
— для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) - сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи, на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
— для туловища: вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук, ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;
— для ног: приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге; на месте и продвигаясь вперед или назад), бег приставным шагом;
— упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

— 3. Упражнения с предметами:
— со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге; прыжки на два оборота скакалки, с поворотами; прыжки с продвижением вперед; бег со скакалкой;
— с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной); перешагивание, перепрыгивание через палку;
— с набивными мячами (вес 1-4 кг): подъем вверх; броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине); броски от груди, из-за головы, через голову назад,

	<p>между ногами вперед и назад от плеча одной рукой; то же в парах;</p> <p>— с гантелями: различные движения руками. <i>Упражнения на развитие физических качеств</i></p> <p>1. Упражнения на развитие общей выносливости:</p> <p>— бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов;</p> <p>— лыжи: бег на лыжах по пересечённой местности; участие в соревнованиях на дистанциях 3 км;</p> <p>— плавание: вольным стилем (без учета времени);</p> <p>2. Упражнения на развитие быстроты:</p> <p>— бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки - 30-50 м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками;</p> <p>— спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.</p> <p>3. Упражнения на развитие ловкости:</p> <p>— элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);</p> <p>— гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке;</p> <p>— упражнения в парах: зеркальное выполнение движений; броски набивными мячами из различных исходных положений; жонглирование; выполнение упражнений с предметами в парах;</p> <p>— спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;</p> <p>— эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.</p>		
<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>Названия упражнений, техника их выполнения. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений. Положения бойцов перед проведением ударов, бросков, болевых приемов. Приемы и способы страховки. Основные удары и броски.</p> <p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ</p> <p>«Сила» широкое понятие, которое может иметь самые разные значения. Планируя тренировки, мы должны иметь в виду «необходимую силу». Для лучшего понимания в понятии силы выделяют две составляющие «физическую» и «духовную». Эти компоненты силы в свою очередь складываются из защитной силы (способности воздействовать на окружающий мир) и агрессивной силы (способности противостоять внешним силам). Упражнения основаны на общих биологических функциях организма, таких, как расслабление и сокращение мышц, дыхание и энергетический обмен, работа системы кровообращения и регуляция работы мозга и нервной системы.</p>	<p>58</p>	<p>74</p>

Поэтому для тренинга важно знать эти функции и иметь представление о влиянии на них различных упражнений. С точки зрения биологических функций человеческого организма в тренинге важно следующее.

1. Пока вы тренируетесь - функции организма будут улучшаться.

Когда вы перестаете тренироваться, эффективность работы организма уменьшается. В этом вопросе важна умеренность - не правильно организованная работа и перегрузка губительна для тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Разнообразные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), отжимания от пола или гимнастической скамейки (различные варианты и разновидности).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. В положении лежа на спине: поднимание ног поочередно и одновременно; в положении «крест» на спине поднимание и касание ковра ногами за головой или с правой, левой стороны головы; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ног. В положении лежа лицом вниз: прогибание в поясничной области с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор лежа боком.

Упражнения для мышц ног. Стоя движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, выпрыгивания с полного приседа в верх, в длину; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах, прыжки с использованием только силы стопы (на носках не сгибая колени). Упражнения для мышц рук, туловища и ног.

Наклоны и выпрямления туловища вперед и в стороны с одновременными движениями рук. В положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами; маховые движения с большой амплитудой.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу; прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой. Вращение палки одной рукой (двумя) в различных плоскостях. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки

	<p>через палку, захваченную за концы. Опускание палки за спину при хвате за концы, не сгибая рук. Наклоны с палкой, захваченной за концы над головой; то же, но палка за головой.</p> <p>Упражнения с теннисными мячами. Варианты бросков в щит (стену) и ловли мяча после отскока. Броски и ловля мяча в парах.</p> <p><u>Упражнения с набивными мячами.</u> Сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений рук и туловища; маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами: толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами; броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячами. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад. Удары по мячу подошвой, подъемом стопы, коленом, голенью, бедром.</p> <p><u>Упражнения с гантелями.</u> Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами; круговые движения туловища с различными движениями рук. Из положения седа и лежа – поднимание и опускание ног с прикрепленными к ним гантелями, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Имитация ударных движений</p>		
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в спортивных мероприятиях	-	6
Техническая подготовка	<p>Основные удары и броски, техника их выполнения. Акробатические элементы, техника их выполнения. Основные тактики ведения боя. Пути построения технико-тактических действий в универсальном бое. Техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с партнером</p> <p>Упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых способностей. В различных исходных положениях выполнение движений с преодолением сопротивления партнера (ходьба, приседание, повороты, наклоны с партнером на плечах).</p> <p>Упражнения с использованием усилий партнера для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Упражнения в парах- «тачка» хождение на руках различные варианты (вперед- назад, на кистях, кулаках, локтевых суставах). Упражнения для развития вестибулярного аппарата;</p>	40	37

	<p>Упражнения в парах – кувырки вперед- назад, падения, (правым боком, левым). Упражнения в парах, одновременное вращения вокруг своей оси не разрывая рук (правым боком, левым). Упражнения в парах, различные кувырки через партнера, прыжки через партнера, падения через партнера, выполнение переворотов и «кульбитов» через партнера.</p> <p>Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей: повторение движений партнера, ответные движения и перемещения на различные действия партнера (хлопки, рывки, толчки, отбрасывание ног).</p> <p><u>Акробатические упражнения</u></p> <p><u>Перекаты.</u> В группировке (из упора присев, из стойки на коленях в сторону), перекаты прогнувшись (в упоре лежа, из стойки на коленях, стойки на голове и руках, стойки на руках), перекаты согнувшись (из основной стойки в сторону, на лопатках) из седа в стойку и др.</p> <p><u>Кувырки.</u> Вперед (из различных положений) без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, после прыжка с поворотом на 180–360°, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми ногами, то же из основной стойки, то же через стойку на голове с перекатом в упор лежа прогнувшись, то же, но через стойку на руках; соединения из 2–3 одинаковых или различных кувырков; выполнение кувырков вдвоем, втроем).</p> <p><u>Падение.</u> В упор лежа; то же, но с кувырком вперед, то же, но с перекатом в сторону; падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья, то же, но с прыжком; из упора присев прыжок прогнувшись (тело горизонтально) в упор лежа; с одной ноги прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упор лежа; прыжок вверх-назад падая и приземление с перекатом назад; соединения различных прыжков с падениями и перекатами.</p> <p><u>Стойка.</u> На голове и руках (из упора присев; толчком двумя ногами, то же, но махом одной, толчком другой; из упора стоя, ноги врозь); на руках (из основной стойки; махом одной, толчком другой).</p> <p>Акробатические прыжки. Рондат, фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись, арабское сальто, сальто назад.</p>		
Тактическая подготовка	<p>Формирование основ тактического мастерства осуществляется сопряженно с процессом изучения базовой техники боя в ММА. Тактическая подготовка предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов поединка с учетом сложившейся ситуации. Однако на этом этапе юные спортсмены еще не имеют достаточного объема знаний в этой области и не способны эффективно решать тактические задачи. Для овладения тактикой действий</p>	5	3

	<p>может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических методов подготовки. В группах начальной подготовки широко используется игровой метод. Регулярное применение игровых заданий позволяет эффективно усваивать многообразные способы маневрирования в различных направлениях, развивает реакцию и координационные способности, побуждает занимающихся к творческому отношению к занятиям. Изучая базовую технику ММА, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах боя, а также ознакомить с вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя.</p>		
Теоретическая подготовка	<p>Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Значения физической культуры для здоровья. История возникновения и развития универсального боя в России, основоположники этого вида единоборства. Взаимосвязь с единоборствами других стран. Оборудование, инвентарь, спортивная экипировка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, правила личной гигиены.</p> <p>Изучая базовую технику ММА, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах боя, а также ознакомить с вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно.</p>	12	12
Психологическая подготовка		-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Сдача норм физической подготовки		
Инструкторская практика	На этапе НП данный раздел не реализуется.	-	-
Судейская практика	На этапе НП данный раздел не реализуется.	-	-
Медицинские, медико –	Медицинские, медико – биологические мероприятия делятся на:	4	4

биологические мероприятия	<p>Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок соревнований; состояние и оборудование спортивных сооружений.</p> <p>Физические: баня, гидропроцедуры.</p> <p>Питание: сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу;</p> <p>Фармакологические: витамины и минеральные вещества.</p>		
Восстановительные мероприятия	<p>Оптимальный план тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки, вариативность нагрузки; рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</p> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления: рациональный режим дня, средства переключения (кино, театр, литература); положительный психологический климат в группе, умеренная мышечная деятельность;</p> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия: упражнения для быстрого снятия утомления, специальные упражнения для расслабления, выбор места тренировочного занятия, рациональная разминка перед тренировкой, рациональная после тренировки.</p>	-	4
Общее количество в год:		234	312

Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. В этом возрасте юному спортсмену необходимо создать мощную функциональную базу, на основе которой впоследствии будет возможно выполнять большие объемы специальной работы, при этом у них повысятся способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них. В то же время для спортсменов, предрасположенных в морфологическом отношении к скоростно-силовой и сложно координационной работе, такая подготовка может стать барьером в развитии скоростных способностей. В основе этого барьера лежит перестройка мышечной ткани, в связи с которой повышаются способности к работе на выносливость и угнетаются способности к проявлению скоростных качеств.

Задачи учебно- тренировочного этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики СБЕ (ММА);
- приобретение соревновательного опыта;
- определение предрасположенности к занятиям по СБЕ (ММА);
- воспитание морально-волевых качеств; – профилактика асоциальных проявлений у занимающихся.

Тема	Содержание	До трех лет	Свыше трех лет
Начальная подготовка			
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. <u>Строевые упражнения</u>: рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «мирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.</p> <p>2. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u>:</p> <p>— для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) - сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи, на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>— для туловища: вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук, ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;</p> <p>— для ног: приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге; на месте и продвигаясь вперед или назад), бег приставным шагом;</p> <p>— упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.</p> <p>— 3. <u>Упражнения с предметами</u>:</p> <p>— со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге; прыжки на два оборота скакалки, с поворотами; прыжки с продвижением вперед; бег со скакалкой;</p>	187	218

	<p>— с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной); перешагивание, перепрыгивание через палку;</p> <p>— с набивными мячами (вес 1-4 кг): подъем вверх; броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине); броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой; то же в парах;</p> <p>— с гантелями: различные движения руками. <i>Упражнения на развитие физических качеств</i></p> <p>1. <u>Упражнения на развитие общей выносливости:</u></p> <p>— бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов;</p> <p>— лыжи: бег на лыжах по пересечённой местности; участие в соревнованиях на дистанциях 3 км;</p> <p>— плавание: вольным стилем (без учета времени);</p> <p>3. <u>Упражнения на развитие быстроты:</u></p> <p>— бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки - 30-50 м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками;</p> <p>— спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.</p> <p>4. <u>Упражнения на развитие ловкости:</u></p> <p>— элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекуты; стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);</p> <p>— гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке;</p> <p>— упражнения в парах: зеркальное выполнение движений; броски набивными мячами из различных исходных положений; жонглирование; выполнение упражнений с предметами в парах;</p> <p>— спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;</p> <p>— эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.</p>		
<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ</p> <p>«Сила» широкое понятие, которое может иметь самые разные значения. Планируя тренировки, мы должны иметь в виду «необходимую силу». Для лучшего понимания в понятии силы выделяют две составляющие «физическую» и «духовную». Эти компоненты силы в свою очередь складываются из защитной силы (способности воздействовать на окружающий мир) и агрессивной силы (способности противостоять внешним силам). Упражнения основаны на общих биологических функциях организма, таких, как расслабление и сокращение</p>	<p>221</p>	<p>230</p>

мышц, дыхание и энергетический обмен, работа системы кровообращения и регуляция работы мозга и нервной системы. Поэтому для тренинга важно знать эти функции и иметь представление о влиянии на них различных упражнений. С точки зрения биологических функций человеческого организма в тренинге важно следующее.

2. Пока вы тренируетесь - функции организма будут улучшаться.

Когда вы перестаете тренироваться, эффективность работы организма уменьшается. В этом вопросе важна умеренность - не правильно организованная работа и перегрузка губительна для тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Разнообразные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), отжимания от пола или гимнастической скамейки (различные варианты и разновидности).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. В положении лежа на спине: поднимание ног поочередно и одновременно; в положении «крест» на спине поднимание и касание ковра ногами за головой или с правой, левой стороны головы; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ног. В положении лежа лицом вниз: прогибание в поясничной области с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор лежа боком.

Упражнения для мышц ног. Стоя движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, выпрыгивания с полного приседа в верх, в длину; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах, прыжки с использованием только силы стопы (на носках не сгибая колени).

Упражнения для мышц рук, туловища и ног. Наклоны и выпрямления туловища вперед и в стороны с одновременными движениями рук. В положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами; маховые движения с большой амплитудой.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу; прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой. Вращение палки

	<p>одной рукой (двумя) в различных плоскостях. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Опускание палки за спину при хвате за концы, не сгибая рук. Наклоны с палкой, захваченной за концы над головой; то же, но палка за головой.</p> <p>Упражнения с теннисными мячами. Варианты бросков в щит (стену) и ловли мяча после отскока. Броски и ловля мяча в парах.</p> <p><u>Упражнения с набивными мячами.</u> Сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений рук и туловища; маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами: толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами; броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячами. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад. Удары по мячу подошвой, подъемом стопы, коленом, голенью, бедром.</p> <p><u>Упражнения с гантелями.</u> Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами; круговые движения туловища с различными движениями рук. Из положения седа и лежа – поднимание и опускание ног с прикрепленными к ним гантелями, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Имитация ударных движений</p>		
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в спортивных мероприятиях	20	62
Техническая подготовка	<p>Общеразвивающие упражнения с партнером</p> <p>Упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых способностей. В различных исходных положениях выполнение движений с преодолением сопротивления партнера (ходьба, приседание, повороты, наклоны с партнером на плечах).</p> <p>Упражнения с использованием усилий партнера для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Упражнения в парах- «тачка» хождение на руках различные варианты (вперед- назад, на кистях, кулаках, локтевых суставах). Упражнения для развития вестибулярного аппарата;</p> <p>Упражнения в парах – кувырки вперед- назад, падения, (правым боком, левым). Упражнения в парах, одновременное вращения вокруг своей оси не разрывая рук (правым боком, левым). Упражнения в парах, различные</p>	41	49

	<p>кувырки через партнера, прыжки через партнера, падения через партнера, выполнение переворотов и «кульбитов» через партнера.</p> <p>Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей: повторение движений партнера, ответные движения и перемещения на различные действия партнера (хлопки, рывки, толчки, отбрасывание ног).</p> <p><u>Акробатические упражнения</u></p> <p><u>Перекаты.</u> В группировке (из упора присев, из стойки на коленях в сторону), перекаты прогнувшись (в упоре лежа, из стойки на коленях, стойки на голове и руках, стойки на руках), перекаты согнувшись (из основной стойки в сторону, на лопатках) из седа в стойку и др.</p> <p><u>Кувырки.</u> Вперед (из различных положений) без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, после прыжка с поворотом на 180–360°, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми ногами, то же из основной стойки, то же через стойку на голове с перекатом в упор лежа прогнувшись, то же, но через стойку на руках; соединения из 2–3 одинаковых или различных кувырков; выполнение кувырков вдвоем, втроем).</p> <p><u>Падение.</u> В упор лежа; то же, но с кувырком вперед, то же, но с перекатом в сторону; падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья, то же, но с прыжком; из упора присев прыжок прогнувшись (тело горизонтально) в упор лежа; с одной ноги прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упор лежа; прыжок вверх-назад падая и приземление с перекатом назад; соединения различных прыжков с падениями и перекатами.</p> <p><u>Стойка.</u> На голове и руках (из упора присев; толчком двумя ногами, то же, но махом одной, толчком другой; из упора стоя, ноги врозь); на руках (из основной стойки; махом одной, толчком другой).</p> <p>Акробатические прыжки. Рондат, фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись, арабское сальто, сальто назад.</p>		
Тактическая подготовка	<p>Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).</p> <p>Падение с приземлением на ягодицы. Из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п.</p> <p>Падение с приземлением на туловище. Падение на бок; группировки на боку; перекаат на другой бок через лопатки, приподнимая таз; из положения сидя, падая назад и в сторону, выполнить самостраховку; то же из положения упор присев.</p> <p>Падение на спину. Перекаты на спине в положении группировки; из положения сидя (упора присев, полуприседа,</p>	4	6

	<p>стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед принять положение группировки на спине.</p> <p>Падение на живот. Лежа на животе захватить, прогибаясь, голени, перекачиваться с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).</p> <p>Падение на спину и перекат на грудь (через правое , через левое плечо). Падение через правое и левое плечо с колен, затем со стойки.</p> <p>1. Специально-подготовительные упражнения для бросков.</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища; с захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая сопротивление, другой уступая партнеру.</p> <p>Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком; передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).</p> <p>Техника ударов ногами: прямой вперед. Процесс овладения техникой ударов ногами в рукопашном бое на этапе начальной подготовки во многом идентичен подходу, описанному выше (удары руками). Типовые ударные движения необходимо осваивать в определенной последовательности. Первыми разучиваются прямые удары сзади стоящей и впередистоящей (левой, правой) ногами в туловище, определенные как наиболее простые по характеру мышечного взаимодействия. Затем необходимо переходить ко второй группе – круговым внутрь в туловище на месте.</p> <p>Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно, в равной степени, как и соответствующих приемов защиты, круг которых на данном этапе ограничен подставками (ладонью (перчаткой) или предплечьем) и защитами за счет движений туловищем и ногами (шаги и скачки с целью увеличения дистанции или ухода с линии атаки).</p> <p>Техника борьбы в стойке. Обучение начальным техническим действиям и базовым приемам борьбы(10 лет) на этапе начальной подготовки должно быть направлено на освоение занимающимися главных управляющих движений, позволяющих выполнять основу приема. В это время нецелесообразно включать какие-либо помехи статического или динамического характера, оказывающие</p>		
Теоретическая подготовка	<p>Изучая базовую технику ММА, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах боя, а также ознакомить с вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя</p>	12	12

	способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно.		
Психологическая подготовка	Психологическая подготовка к соревнованиям	6	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Сдача норм физической подготовки	4	4
Инструкторская практика	Проведение ОФП с юными спортсменами НП	6	10
Судейская практика	Оказание помощи в организации и проведении соревнований	6	10
Медицинские, медико – биологические мероприятия	Медицинские, медико – биологические мероприятия делятся на: Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок соревнований; состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: баня, гидропроцедуры. Питание: сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу; Фармакологические: витамины и минеральные вещества.	4	4
Восстановительные мероприятия	Оптимальный план тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки, вариативность нагрузки; рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: рациональный режим дня, средства переключения (кино, театр, литература); положительный психологический климат в группе, умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование тренировочного занятия: упражнения для быстрого снятия утомления, специальные упражнения для расслабления, выбор места тренировочного занятия, рациональная разминка перед тренировкой, рациональная после тренировки.	10	13
Общее количество в год:		520	624

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма обучающихся к напряженной специализированной деятельности в избранном виде единоборств. В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. В этом возрасте обучающему необходимо создать мощную функциональную базу, на основе которой впоследствии будет возможно выполнять большие объемы специальной работы, при этом у них повысятся способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них. В то же время для обучающихся, предрасположенных в морфологическом отношении к скоростно-силовой и сложно координационной работе, такая подготовка может стать барьером в развитии скоростных способностей. В основе этого барьера лежит перестройка мышечной ткани, в связи с которой повышаются способности к работе на выносливость и угнетаются способности к проявлению скоростных качеств. В связи с этим при планировании функциональной подготовки на этом этапе необходимо тщательно учитывать индивидуальную предрасположенность занимающихся. Большое значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок обучающихся, которые неуклонно возрастают в каждом годичном цикле тренировки, особенно к концу этапа предварительной базовой подготовки. В свою очередь, динамика показателей физического развития в этом возрасте еще более существенна, что обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнений тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объема. На этапе специализированной базовой подготовки, когда все более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект 25 нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе все большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»; Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Тема	Содержание	
Этап совершенствования спортивного мастерства		
<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p>Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. <u>Строевые упражнения</u>: рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.</p> <p>2. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u>:</p> <p>— для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) - сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи, на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>— для туловища: вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук, ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;</p> <p>— для ног: приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге; на месте и продвигаясь вперед или назад), бег приставным шагом;</p> <p>— упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.</p> <p>— 3. <u>Упражнения с предметами</u>:</p> <p>— со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге; прыжки на два оборота скакалки, с поворотами; прыжки с продвижением вперед; бег со скакалкой;</p> <p>— с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной); перешагивание, перепрыгивание через палку;</p> <p>— с набивными мячами (вес 1-4 кг): подъем вверх; броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине); броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой;</p>	187

	<p>то же в парах; — с гантелями: различные движения руками. <i>Упражнения на развитие физических качеств</i></p> <p><u>1. Упражнения на развитие общей выносливости:</u> — бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов; — лыжи: бег на лыжах по пересечённой местности; участие в соревнованиях на дистанциях 3 км; — плавание: вольным стилем (без учета времени);</p> <p><u>4. Упражнения на развитие быстроты:</u> — бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки - 30-50 м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками; — спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.</p> <p><u>5. Упражнения на развитие ловкости:</u> — элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки); — гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке; — упражнения в парах: зеркальное выполнение движений; броски набивными мячами из различных исходных положений; жонглирование; выполнение упражнений с предметами в парах; — спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис; — эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.</p>	
<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ «Сила» широкое понятие, которое может иметь самые разные значения. Планируя тренировки, мы должны иметь в виду «необходимую силу». Для лучшего понимания в понятии силы выделяют две составляющие «физическую» и «духовную». Эти компоненты силы в свою очередь складываются из защитной силы (способности воздействовать на окружающий мир) и агрессивной силы (способности противостоять внешним силам). Упражнения основаны на общих биологических функциях организма, таких, как расслабление и сокращение мышц, дыхание и энергетический обмен, работа системы кровообращения и регуляция работы мозга и нервной системы. Поэтому для тренинга важно знать эти функции и иметь представление о влиянии на них различных упражнений. С точки зрения биологических функций человеческого организма в тренинге важно следующее.</p> <p>3. Пока вы тренируетесь - функции организма будут улучшаться. Когда вы перестаете тренироваться, эффективность работы организма уменьшается. В этом вопросе важна умеренность - не правильно организованная работа и перегрузка губительна для тренировочного процесса.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p>	<p>486</p>

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Разнообразные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), отжимания от пола или гимнастической скамейки (различные варианты и разновидности).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. В положении лежа на спине: поднимание ног поочередно и одновременно; в положении «крест» на спине поднимание и касание ковра ногами за головой или с правой, левой стороны головы; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ног. В положении лежа лицом вниз: прогибание в поясничной области с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор лежа боком.

Упражнения для мышц ног. Стоя движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, выпрыгивания с полного приседа в верх, в длину; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах, прыжки с использованием только силы стопы (на носках не сгибая колени).

Упражнения для мышц рук, туловища и ног. Наклоны и выпрямления туловища вперед и в стороны с одновременными движениями рук. В положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами; маховые движения с большой амплитудой.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу; прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой. Вращение палки одной рукой (двумя) в различных плоскостях. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Опускание палки за спину при хвате за концы, не сгибая рук. Наклоны с палкой, захваченной за концы над головой; то же, но палка за головой.

Упражнения с теннисными мячами. Варианты бросков в щит (стену) и ловли мяча после отскока. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений рук и туловища; маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами: толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами; броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячами. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад. Удары по мячу подошвой, подъемом стопы, коленом, голенью, бедром.

	<p><u>Упражнения с гантелями.</u> Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами; круговые движения туловища с различными движениями рук. Из положения седа и лежа</p> <p>– поднимание и опускание ног с прикрепленными к ним гантелями, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Имитация ударных движений</p>	
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в спортивных мероприятиях	84
Техническая подготовка	<p>Содержание технической подготовки В настоящем разделе приведены основные упражнения и учебно-тренировочные задания, выполнение которых должно позволить занимающимся изучить и довести до совершенного навыка базовые приемы и действия в поединке ММА. Планы-графики распределения учебно-тренировочных упражнений и заданий в годичном цикле тренер разрабатывает самостоятельно с учетом рекомендаций, приведенных в программе. Также тренеру на этом этапе необходимо уделить время на соединение ударных комбинаций с техникой борьбы. Поэтому рекомендуется построение процесса тренировочного менять, проводить не только: тренировку по борьбе и тренировку по ударной технике, смешивать предложенные ниже комбинации с борцовской техникой. Учить защищаться от ударов, входом в борьбу и наоборот переход от борьбы к ударной техники. Различные варианты атаки и защиты. Техника ударов руками. Ниже приведена рекомендуемая последовательность выполнения учебных заданий в паре с партнером. В зависимости от задач, поставленных в конкретном УТЗ, тренер может объединять в одном тренировочном занятии приемы из различных групп. Этим упражнениям должна предшествовать работа по освоению приемов в специальных имитационных упражнениях. Прямой удар левой рукой в голову и туловище: - прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад; – прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя (отбив правой ладонью или предплечьем влево); – прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони; – ложные прямые удары левой рукой; – атака и контратака одиночными ударами левой рукой в голову или туловище, защита от них и контратака в ответной или встречной форме; – двойные удары левой-левой руками в голову и защита от них подставкой правой ладони; – двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову; защита от них подставкой правой ладони и левого локтя. Прямой удар правой рукой в голову и туловище: – прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони; 43 – прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный удар правой рукой в голову; – прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого (правого) локтя; – прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой</p>	46

удар правой рукой в туловище; – прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову; – прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову. Комбинации прямых ударов руками (двойные, трехударные): – двойные прямые удары левой-левой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони; – двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову; защита от них подставкой правой ладони и левого локтя; – атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище; защита от них подставкой правой ладони и левого плеча; – контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище; – атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову; левой-левой в голову – правой в туловище. – атака трех ударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой правой в голову; – контратака трех ударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову. Боковой удар левой рукой в голову и туловище – боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья; – боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левой в голову; – боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя; – боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левой в голову; – боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левой в туловище; – атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой в голову. Боковой удар правой рукой в голову и туловище: – боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья; – боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правой в голову; – атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой в голову. Комбинации боковых ударов руками – атака двумя боковыми ударами левой-правой в голову (в туловище и голову), защита подставкой предплечья (нырком, уклоном). Удары руками снизу – удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя; – удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой рукой в туловище; – удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя; – удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой рукой в голову; – удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой рукой в голову; – атака двумя ударами правой-левой руками снизу в туловище, защита подставками локтей; – атака двумя ударами правой-левой руками снизу в туловище, защита подставкой локтей и контратака двумя ударами левой-правой рукой снизу в туловище; – атака двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, защита подставками ладоней; – атака двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой руками снизу в голову.

	<p>Комбинации прямых и боковых ударов руками: – атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковым правой в голову; – атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковой левой в голову; – атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в туловище, боковой левой в голову; – атака двухударной комбинацией прямой правой в голову, боковой левой в голову; – атака двухударной комбинацией прямой правой в туловище, боковой левой в голову; – атака двухударной комбинацией прямой правой в туловище, боковой правой в голову; – атака трехударной серией: левой прямой – правой прямой – левой боковой; – атака трехударной серией: левой прямой – правой прямой – правой боковой; – атака трехударной серией: левой прямой – левой боковой – правой прямой; – атака трехударной серией: левой прямой – правой боковой – левой прямой; – атака трехударной серией: левой боковой – правой прямой – левой боковой. Серии повторных ударов: – атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову; – атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой рукой в голову; – атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответ прямым правой рукой в голову; – атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище; – атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище; – атака повторным снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову; – атака повторным снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову; – атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову; – атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову;</p>	
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Совершенствование быстроты и правильности тактического мышления На этапе специализированной базовой подготовки спортсмен должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его тактических намерений, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого спортсмен должен выработать навыки по ведению разведки в начале и в течение всего боя, выполняя ряд заданий в условиях, наиболее часто встречающихся в поединке. Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, т. е. с различной манерой ведения боя. Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям, он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознать в бою. Во всех предлагаемых упражнениях боец обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные</p>	<p>8</p>

	<p>и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы спортсмены научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя. В процессе обучения надо воспитывать у спортсмена способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.</p> <p>ДОБИВАНИЯ В ПАРТЕРЕ На этапе учебно-тренировочном уже надо сформировать целостность ведения поединка поэтому, здесь видна необходимость соединения ударной техники и борьбы в партере. Основные положения: из «гарда», «маунта», «сайд контроля» и со стороны контроля спины (бэк сайд контроль). Добивание и его варианты проводить на манекенах больших набивных мячах, также с партнером удары при этом на партнере проводить с ограничением силы или обозначением (временные отрезки и нагрузка должны соответствовать возрасту). Заканчивать ударную комбинацию надо переходом на болевой прием, удушающий прием, или с переходом на другой вариант контроля.</p> <p>РАБОТА ПО ВРЕМЕННЫМ ОТРЕЗКАМ В ПАРТЕРЕ - работа верхнего из «гарда»: - из закрытого гарда в голову, два прямых удара, два боковых удара (в защиту или «лапы»), затем нижний завязывает руки – верхний освобождает от захвата руки и опять проводит атаку. - из закрытого гарда, два в корпус, два боковых, два прямых в голову (удары в голову проводить по защите или в лапы). - из этого положения после ударов можно включать добивания, (атакующий разрывает гард, переходит на «ахилл» болевой на ногу); - из закрытого гарда серия ударов, разрыв гарда, «пас гард» (обход ног с переходом в контроль сбоку или сверху; - из закрытого положения «гард» прижавшись к партнеру работаем, верхний, корпус – голова; -из закрытого гарда. Серия ударов встает атакующий на ноги, разрывает закрытый гард, отходит назад на дистанцию, затем назад в гард и так далее... - из открытого гарда, серия ударов, встать на ноги и быстро сделать колесо через партнера. Оказаться за головой, обозначить добивание или контроль; - верхний наносит серию ударов руками, дает прихватить две руки встает в стойку и поднимает нижнего максимально вверх и опускает обратно вниз, становится на колени, нижний отпускает руки чтобы верхний начал серию ударов руками.».</p>	
Теоретическая подготовка	<p>Изучая базовую технику ММА, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах боя, а также ознакомить с вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно.</p>	12
Психологическая подготовка	<p>Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений</p>	18

психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. 1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором

развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем: • осознание спортсменами задач на предстоящий поединок; • изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.); • изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; • осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; • преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком; • формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке. Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и вовремя него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности. 1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления. 2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др. 3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п. 4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

	<p>Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему: - спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.; - применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; - произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; - применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; - одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.</p>	
<p>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</p>	<p>Сдача норм физической подготовки</p>	<p>4</p>
<p>Инструкторская практика</p>	<p>Представленная программа имеет цель подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров</p>	<p>18</p>

	<p>физкультурно- спортивных организаций, спортивные организации должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области. Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.</p>	
Судейская практика	Оказание помощи в организации и проведении соревнований. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.	18
Медицинские, медико – биологические мероприятия	<p>Медицинские, медико – биологические мероприятия делятся на:</p> <p>Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок соревнований; состояние и оборудование спортивных сооружений.</p> <p>Физические: баня, гидропроцедуры.</p> <p>Питание: сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу;</p> <p>Фармакологические: витамины и минеральные вещества.</p>	6
Восстановительные мероприятия	Оптимальный план тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки,	39

	<p>вариативность нагрузки; рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</p> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления: рациональный режим дня, средства переключения (кино, театр, литература); положительный психологический климат в группе, умеренная мышечная деятельность;</p> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия: упражнения для быстрого снятия утомления, специальные упражнения для расслабления, выбор места тренировочного занятия, рациональная разминка перед тренировкой, рациональная после тренировки.</p>	
<p>Общее количество в год:</p>		<p>832</p>

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Смешанное единоборство (ММА)».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Смешанное единоборство (ММА)» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися):

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),
- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения реализуется

прохождением специалистами в области физической культуры и спорта курсов повышения квалификации.

Информационно-методические условия реализации - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2	Весы (до 150 кг)	штук	1
3	Гонг боксерский	штук	1
4	Груша боксерская	штук	4
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало (2X3)	штук	2
7	Канат для лазанья	штук	2
8	Ковер борцовский	штук	1
9	Лапы боксерские	пар	4
10	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
11	Мат гимнастический	штук	8
12	Маты настенные	комплект	1
13	Мешок боксерский	штук	6
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
16	Мяч футбольный	штук	1
17	Насос для накачивания мячей	штук	1
18	Подушка боксерская настенная	штук	2
19	Подушка для отработки ударов ногами (длина 58 см, ширина 43 см, глубина 11 см)	штук	2
20	Подушка настенная для апперкотов (длина 60 см, ширина 40 см, глубина сверху 37 см, глубина снизу 21 см)	штук	2
21	Протектор для защиты корпуса усиленный	штук	1
22	Восьмиугольный ринг с сетчатым ограждением по периметру	комплект	1
23	Секундомер электронный	штук	4
24	Скамейка гимнастическая	штук	3
25	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
26	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
27	Утяжелитель для ног (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
28	Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)	комплект	10
29	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				количес- во	Срок эксплуат ации (лет)	количес- во	Срок эксплуат ации (лет)	количес- во	Срок эксплуат ации (лет)	количес- во
1	Бандаж – протектор для паха	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	
2	Бинт боксерский	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	
3	Защитные накладки на ноги (соревновательные)	Пар	На обучающегося	-	-	2	2	2	2	
4	Защитные накладки на ноги (тренировочные)	Пар	На обучающегося	-	-	2	2	2	2	
5	Капа (протектор для зубов)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	
6	Костюм спортивный тренировочный	Штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	
7	Кроссовки легкоатлетические	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	
8	Перчатки (накладные защитные) с открытыми пальцами	Пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	
9	Перчатки боксерские	Пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	
10	Футболка с коротким рукавом («рашгард»)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	
11	Шлем боксерский	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	
12	Шорты (трусы) спортивные	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

Федерация ММА России [mma-fed.ru/](http://mma-fed.ru)

Российское антидопинговое агентство

Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

Л и т е р а т у р а :

- 1.Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития СБЕ (ММА): учеб.пособие/В.А.Барташ[и др.]. Минск:РИВШ, 2004. – 134с.
- 2.Бокс: учеб.для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И.П. Деярева. М.:ФиС, 1979. – 287 с.
- 3.Бурцев, Г.А. Основы СБЕ (ММА) Г.А. Бурцев [и др.]. М.: Воениздат, 1991.– 206 с.
- 4.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовкиспортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1988.
- 5.Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.:ФиС, 1991.
– 206 с.: ил.
- 6.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808с. Правила соревнований по ММА
- 7.Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е.Тараса. Минск: Харвест, 2002. – 640 с.