

Государственное казенное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по неолимпийским видам спорта» Министерства  
спорта Кабардино-Балкарской Республики

«Принято»  
на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1  
от « 26 » сентября 2025г

«Утверждена»  
приказом директора ГКУ ДО  
«СШ по неолимпийским  
видам спорта»

Приказ № 84  
от «07 » октября 2025г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»**

Этап начальной подготовки  
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
Этап совершенствования спортивного мастерства  
Этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации Программы: бессрочно

Год составления: 2024

г.Нальчик

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 года № 1029 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся (спортсменов) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе включения обучающихся (спортсменов) в состав спортивных сборных команд;
- создание благоприятных условий для развития творческих способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Краткая характеристика вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Смешанные единоборства – это молодой, набирающий обороты популярности, вид спорта. 16 мая 2012 года была создана общероссийская общественная организация «Союз смешанных боевых единоборств (ММА) России». В сентябре этого же года смешанное боевое единоборство (ММА) было признано и включено во Всероссийский реестр видов спорта. В период до 2014 года были проведены соревнования: чемпионат России по смешанным боевым единоборствам (ММА), чемпионат Европы по смешанным боевым единоборствам (ММА), Чемпионат мира по смешанным боевым единоборствам (ММА). В 2015 году смешанное боевое единоборство вошло в систему «ЦСКА». Также было проведено первенство мира среди юношей. Разработаны программы по подготовке спортсменов по смешанным единоборствам: «Научное обоснование и разработка системы подготовки спортсменов в смешанном боевом единоборстве (ММА)».

Спортивные поединки по смешанным единоборствам последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. В отличие от олимпийских видов спортивной борьбы, в смешанных единоборствах используется мощный арсенал как ударных (бокс, тхэквондо, каратэ и др.), так и бросковых, и болевых (вольная и греко-римская борьба, дзюдо, самбо и др.) приёмов и действий. Правила соревнований в этом виде спорта имеет жёсткую возрастную регламентацию, а также чёткие границы уровня спортивной квалификации по спортивным единоборствам, обуславливающих допуск к соревновательным схваткам. Это обусловлено в первую очередь тем, что правилами ведения соревновательного поединка в смешанных единоборствах разрешается применение практически всего арсенала классических единоборств (удары руками и ногами, всевозможные броски, сваливания и болевые приёмы) и использование которых сопряжено не только с перенесением значительных физических нагрузок, но и с экстремальными болевыми ощущениями.

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду КБР по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» и обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап Начальной подготовки	2-3	10	12-24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1-2

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки на должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается объединение занимающихся для одновременного проведения учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и или спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;  
обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп определяются в Правилах приёма, перевода и отчисления занимающихся в спортивной школе.

#### 4. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно - оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы в начале учебного года по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Расписание составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта).

Расписание  
учебно-тренировочных занятий  
тренера-преподавателя по \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_ вид спорта \_\_\_\_\_  
на \_\_\_\_\_ учебный год

Наименование группы, этап подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во обучающихся	Дни недели	Место проведения занятия
			Время начала и окончания занятия	

«\_\_» \_\_\_\_\_ г

Тренер

подпись

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	11-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-4	5-8	18-20	20-26	22-27	22-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	24-30	26-34	40-42	44-46	46-50	46-52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-14	11-17	14-18	15-22	15-18	15-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	------

### **Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта (ММА)»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности занимающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - занимающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности занимающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора занимающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

### **6. Годовой учебно-тренировочный план**

В годовом плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

На основании годового плана организацией утверждается план учебно-

тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

### Годовой план распределения тренировочных часов на 52 недели

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю/ занятия	6/2	8/2	12/3	14/3	14/3	16/3	18/4	20/4	24/4
ОФП	187	216	137	116	116	114	112	110	125
СФП	6	26	100	124	124	142	168	212	225
Участие в соревнованиях	-	-	32	51	51	60	75	90	125
Техническая подготовка	82	116	237	291	291	344	374	390	499
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	50	87	109	109	120	140	160	187
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	8	8	16	19	22	25
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	25	29	29	36	48	56	62
Общее количество часов в год	312	416	624	728	728	832	936	1040	1248

### 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется администрацией учреждения на учебный год с учетом годового плана работы и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№	Наименование мероприятий	сроки	Ответственный
<b>Патриотическое воспитание</b>			
1	Организация, проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных знаменательным датам КБР и РФ	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий	Зам. директора по спортивно-массовой работе, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Организация и проведение встреч и бесед занимающихся с ведущими спортсменами КБР	В течение года	Заведующие отделениями инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
3	Организация и проведение встреч и бесед занимающихся с именитыми тренерами и ветеранами спорта.	В течение года	Заведующие отделениями инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
4	Организация и проведение встреч и бесед с занимающимися с ветеранами ВОВ.	май	инструкторы-методисты тренеры-преподаватели

<b>Духовное и нравственное воспитание</b>			
1	Беседа с занимающимися о горском этикете, обычаях и традициях народов КБР	В течение года	инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
2	Беседа с занимающимися об основах мусульманской и христианской религии.	В течение года	Старший инструктор-методист
3	Привитие занимающимся навыков уважительного отношения к окружающим.	регулярно	тренеры-преподаватели по видам спорта.
4	Публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима.	По плану педагогического совета	Педагогический совет
	Организация и проведение бесед с занимающимися о культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года	тренеры-преподаватели
5	Контролировать успеваемость занимающихся в общеобразовательной школе.	1 раз в месяц	тренеры-преподаватели по видам спорта.
6	Проведение разъяснительной работы с воспитанниками, направленной на формирование миролюбия, устойчивости к этническим и религиозным конфликтам, формированию толерантного поведения у молодежи.	регулярно	Тренеры-преподаватели по видам спорта.
7	Проведение разъяснительных бесед по профилактике терроризма и религиозного экстремизма с занимающимися спортивной школы.	регулярно	инструкторы-методисты отделений Тренеры-преподаватели по .
8	Организация, проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памяти работников спорта.	В течение года	Тренеры-преподаватели по видам спорта
<b>Экологическое и эстетическое воспитание.</b>			
1	Организация походов и экскурсий по достопримечательным местам КБР	ежегодно	тренеры-преподаватели по видам спорта
2	Организация экскурсий по музеям г. Нальчика.	Июль-август	Администрация тренеры-преподаватели по видам спорта
3	Посещение исторических достопримечательностей городов России во время соревнований	В командировке	тренеры-преподаватели во время выезда на соревнования
4	Проводить торжественное вручение удостоверений «Мастер спорта России» и других наград.	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели по видам спорта
<b>Воспитание здорового образа жизни.</b>			
1	Беседа о вреде курения, наркомании и алкоголизма.	регулярно	Администрация, тренеры-преподаватели
2	Проведение инструктажа со спортсменами по вопросам предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Беседа с занимающимися об основах гигиены спортсмена, закаливание, питании.	регулярно	инструкторы-методисты отделений
4	Организация и участие в зимних и летних оздоровительных лагерях.	Ежегодно в каникулярное время	Замдиректора по учебной работе, тренеры-преподаватели

5	Освещение в печати, на телевидении и в социальных сетях результатов выступлений занимающихся на соревнованиях.	В течение года	Администрация Тренеры-преподаватели
6	Проведение бесед по вопросам антидопинга с занимающимися в филиалах спортивной школы.	В течение года	Тренеры-преподаватели
<b>Трудовое воспитание</b>			
1	Привлечение занимающихся к уборке мест проведения занятия, прилегающей территории.	регулярно	Администрация тренеры-преподаватели
2	Привлечение занимающихся к участию в ремонте залов, спортивного инвентаря и оборудования.	постоянно	тренеры-преподаватели
3	Привлечение занимающихся школы к общественной работе: -проведение субботников, -судейство соревнований	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	Тренеры-преподаватели
2	<b>Тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения тренировочных занятий в качестве помощника тренера, инструктора; - составление конспекта тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к тренерской работе.	В течение года	Тренеры-преподаватели

### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в

спорте. Информационное и психологическое воздействие должно быть направлено на убеждение занимающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение бесед с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье занимающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;

- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление занимающимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Содержание		Сроки	Ответственные
1. Утверждение плана проведения антидопинговых мероприятий и назначение ответственного по антидопинговому обеспечению.		Сентябрь	директор
2. Подготовка информационно - образовательного материала по вопросам антидопинговой политики для тренерско-преподавательского состава.		в течение года	Инструктор-методист, ответственный по антидопинговому обеспечению
3. Проведение бесед по вопросам антидопинга с занимающимися в филиалах спортивной школы.		в течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4. Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) занимающихся.		постоянно	Тренеры-преподаватели по видам спорта
5. Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения.		в течение года	Ответственный за сайт
6. Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением материала		в течение года	Ответственный по антидопинговому обеспечению
7. Информирование тренеров-преподавателей и занимающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах		регулярно	Тренеры, инструкторы-методисты, ответственный по антидопинговому обеспечению
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки и место проведения	Ответственный за проведение
<b>Начальной подготовки</b>	1.Родительское собрание – Роль родителей в процессе формирования	1 раз в год По месту проведения учебно-	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

	антидопинговой культуры.	тренировочного занятия.	
	2. Ознакомительная беседа с занимающимися на тему: «что такое допинг? Допинг как проблема современного общества».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	3. Ознакомление занимающихся с антидопинговыми правилами, с последствиями использования допинга в спорте.	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Родительское собрание- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1 раз в год по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	2. Беседа с занимающимися на тему: «Антидопинг. Важные факты и основные моменты».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Тренеры-преподаватели по видам спорта
	3. Беседа с занимающимися на тему: «Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	4. Беседа с занимающимися на тему: «Последствия применения допинга для здоровья».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	5. Беседа с занимающимися на тему: «Вред, который наносит допинг духу спорта».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	1.Беседа с занимающимися на тему: «Запрещенный список ВАДА 2022».	В течение года на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	2.Беседа с занимающимися на тему: «Процедура допинг контроля».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	3.Беседа с занимающимися на тему: «Риски и последствия использования БАД».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

### 9. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

<b>Годы обучения</b>	<b>Знания и умения учащихся</b>
<b>Тренировочный этап</b>	
<b>До трех лет</b>	<p>Овладение терминологией вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений.</p> <p>Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Ведение дневника спортсмена.</p> <p>Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их.</p> <p>Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники.</p> <p>Изучение основных правил соревнований.</p> <p>Изучение обязанностей и действий судей.</p> <p>Овладение основными навыками судейства.</p> <p>Ведение судейской документации.</p>
<b>Свыше трех лет</b>	<p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники.</p> <p>Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам.</p> <p>Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Изучение правил соревнований.</p>

	Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
<b>Первый год</b>	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
<b>Второй год</b>	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
<b>Третий и последующие годы</b>	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
<b>Весь этап</b>	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером-преподавателем годового и индивидуального плана подготовки. Судейство городских соревнований. Посещение судейских семинаров. Выполнение необходимых требований для получения званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки занимающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией занимающихся, проводимой организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия занимающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивный разряд).

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки определяют возможность зачисления и перевода занимающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,9	не более 11,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	не более 5.50
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	не более 9,3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	не менее 5
1.5.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 27	не менее 32
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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)»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05
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 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5

2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
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 36
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«смешанное боевое единоборство (ММА)»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 13.00
1.3.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 16
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 25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе на спортивно-оздоровительный этап.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

###### **Этап начальной подготовки**

###### **Общая и специальная физическая подготовка**

Основная задача применения средств общей и специальной физической подготовки на этом этапе – общее укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений спортсмена.

Физическая подготовка юных спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств общефизической подготовки в СБЕ (ММА) используются обще-подготовительные упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма.

Специальная физическая подготовка предполагает выполнение вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных по форме, структуре, а также по характеру проявления качеств и деятельности функциональных систем организма к приемам и действиям в СБЕ (ММА).

Обще-подготовительные упражнения в программе представлены без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности спортсменов и уровнем их физического развития. Тем не менее, ряд упражнений требует от занимающихся определенного уровня технической и физической подготовленности, поэтому их выполнение на этапе начальной подготовки нецелесообразно. Эти упражнения применяются на последующих этапах подготовки.

### **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.

1. Пока вы тренируетесь - функции организма будут улучшаться.

2. 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 вверх, 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 полу-приседе, 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.

*Упражнения с гантелями.* 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.

## **Общеразвивающие упражнения с партнером**

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). Упражнения с использованием усилий партнера для увеличения подвижности в суставах. Упражнения в парах- «тачка» хождение на руках различные варианты (вперед- назад, на кистях, кулаках, локтевых суставах). Упражнения для развития вестибулярного аппарата; 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. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей: повторение движений партнера, ответные движения и перемещения на различные действия партнера (хлопки, рывки, толчки, отбрасывание ног).

## **Акробатические упражнения**

*Перекаты.* 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.

*Кувырки.* 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).

*Падение.* 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.

*Стойка.* 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).

*Акробатические прыжки.* Рондат, фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись, арабское сальто, сальто назад.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег на короткие и средние дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег, различные виды прыжков (с разбега, с места). Метание теннисного мяча, гранаты, легкоатлетических снарядов. Комбинированные эстафеты. Перечисленные упражнения могут выполняться в командах на соревнование (соревновательный метод обучения). Для не умеющих плавать. Обучение умению держаться на воде: погружение в воду с головой, всплывание «поплавок», скольжение на груди и на спине; изучение движений ногами и руками при плавании способами кроль на груди, брасс, кроль на спине. Бег по воде до колена, до пояса, задержка дыхания под водой.

### **Спортивные и подвижные игры**

Игра в баскетбол, ручной мяч, регби (на коленях, в баскетбольное кольцо, на ногах, футбол, в пояса и др.) Различные виды подвижных игр. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.

### **Техническая подготовка**

Цель этапа начального разучивания – обучить основам боя в ММА и заложить основу главных умений, необходимых в процессе дальнейшего спортивно-технического совершенствования.

Приоритетные задачи обучения: создать общее представление о технике приемов и действий ММА; практически ознакомить с основным механизмом организации движений при выполнении приемов и обучить способам их выполнения в облегченных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом); предупредить и устранить грубые двигательные ошибки.

*Создание общего представления о технике приемов.* Обучение приему (действию) начинается с создания общего представления о рациональном механизме движений, обеспечивающем решение двигательных задач, и формирования установки на его освоение. Для этого используются словесные (объяснение, инструктирование) и наглядные (показ приемов из интернета, видео роликов, натуральная демонстрация) методы. Указанные методы применяются в различном сочетании. Рекомендуется перед словесным описанием приема продемонстрировать его в реальном исполнении. Пояснительные сведения о технике приема должны содержать информацию об основах построения движений, необходимых для его реализации. Детальная информация на этом этапе обычно не достигает цели, так как занимающиеся еще не в состоянии понять ее предназначение. Важно также помнить, что чрезмерное внимание к деталям изучаемого приема может затруднить решение главных задач обучения. Дидактическое мастерство преподавателя при объяснении техники приемов на этом этапе определяется его умением вызвать у обучающихся ассоциации между поставленными двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом.

*Практическое ознакомление с основным механизмом организации движений и формирование первоначального умения выполнения приема.*

Первые попытки выполнения приема, даже при условии успешного решения задач по созданию у занимающихся механизма его реализации, как правило, не могут быть достаточно качественными, тем не менее они помогают обучаемому реально оценить свои возможности, а тренеру дают информацию, позволяющую выбрать адекватные методы обучения.

Основным практическим методом освоения приема является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение приема на относительно самостоятельные

части, их изолированное разучивание и последующее объединение. Разделение двигательного действия на части, выделение в них главных управляющих движений упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок. В случаях, когда расчленение разучиваемого действия приводит к искажению характеристик движений, используется целостный метод. Структура упражнения при этом вначале обычно упрощается за счет исключения относительно самостоятельных деталей, которые затем, по мере освоения механизма действия, соединяются с ним и совершенствуются на фоне целостного выполнения. Особое внимание на этом этапе необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его воздействие. Слишком частые повторения изучаемого приема в занятии не всегда целесообразны, поскольку образование новых навыков связано с быстрым угнетением функциональных возможностей нервной системы.

#### *Предупреждение и устранение грубых ошибок.*

Начальное разучивание приемов, как правило, сопровождается отклонениями движений от заданного образца. Поэтому здесь необходимо по возможности предупредить и устранить грубые ошибки, искажающие рациональную технику приема.

Характерными отклонениями на стадии формирования умения являются: внесение дополнительных движений в отдельных частях приема; отклонение движений по направлению и амплитуде; несоразмерность мышечных усилий и излишняя мышечная напряженность; искажение ритмической структуры приема.

К причинам грубых искажений рациональной структуры приема при его разучивании обычно относят: недостаточную двигательную подготовленность; психологическую неуверенность в возможности правильного выполнения приема; нечеткое понимание двигательной задачи.

#### *Контроль за усвоением.*

На этапе начального разучивания техника приемов осваивается в общих чертах, анализ и оценка исполнения не должны быть слишком детальными. На этом уровне подготовки возможности обучающихся анализировать собственные двигательные ощущения ограничены. Основным источником информации для них является мнение педагога и собственный зрительный контроль, что не всегда позволяет достоверно оценивать реальный результат.

#### *Регламент упражнений.*

Число повторений приема определяется возможностью обучающегося качественно выполнять заданные упражнения. Повторное выполнение с ошибками на фоне ухудшения качества является сигналом к перерыву для отдыха. Повторяться подряд могут относительно кратковременные действия, не требующие значительных энергетических затрат. Как правило, на первом этапе действия со сложной структурой или связанные с большим физическим или нервным (эмоциональным) напряжением не повторяют слитно подряд. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать восстановление оптимальной готовности к повторению задания, которая определяется в том числе и соответствующей психической настройкой. Чем сложнее и труднее задания, тем более длительными должны быть интервалы отдыха, однако в пределах сохранения достаточно высокого уровня функциональной активности организма. Общий объем нагрузки при начальном разучивании в рамках каждого отдельного занятия лимитируется, прежде всего, качеством выполнения заданий. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается. Продолжать его в условиях прогрессирующего утомления нецелесообразно. Интервалы между занятиями, направленными на обучение новому приему, первоначально должны быть минимальными.

**Рекомендуемые упражнения для групп начальной подготовки по виду спорта ММА, раздел Борьба**

-«колесо» на коленях и локтях, техника выполнения также, что и выполнение в стойке;

- «паучок»: стать на борцовский мост, затем подняться на гимнастический и начать движение. Двигаться можно вперед, назад, в сторону (упражнение хорошо развивает гибкость, координацию и вестибулярный аппарат);

- перевороты на живот со спины и обратно подтягивая ногу вовнутрь;

- изучение правильной техники подъема в стойку из положения сидя;

- «пружинка» с выведением таза вправо, влево.

-«каракатица» вперед ногами или спиной (передвижение с упором рук сзади, в приседе, не касаясь тазом поверхности).

-«обезьянка» вперед, назад (передвижение на руках и ногах, тазом вверх).

-перекаты, падение назад со страховкой и перекатом, через правое или левое плечо, разгибаясь в спине и перекатываясь на грудь;

- падение на грудь (стоя на коленях, руки за спину). Прогнуться в спине голова вверх и повернута в сторону, выполняя падение на грудь стараться не разорвать руки за спиной; Когда занимающимися освоены все виды падений, кувырков и переворотов, можно переходить к более сложным упражнениям

- падениям с разворотом на 180 градусов, через правое или левое плечо (кувырки с разворотом);

Эффективно применение резиновой камеры для выполнения различных акробатических упражнений (кувырки, падения, кульбиты). Те же упражнения можно выполнять на фитболе. На первом этапе должна быть соответствующая страховка, особенно на фитболе. Начинать надо с простейших упражнений, кувырки, падения. При освоении их, ученики начинают делать и «арабское сальто» и «фляги» и «сальто назад и вперед». Особое внимание уделить упражнениям на равновесие, это различные контроли фитбола на животе, на спине, стойка на фитболе на коленях и в полный рост со страховкой. По возможности выполнение различных акробатических упражнений на батуте. Такие тренировки, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и с большим энтузиазмом у детей.

### **Подготовительные упражнения для овладения приемами борьбы**

*1. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка).*

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°.

Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы).

Прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на две или одну ногу; прыжок с приземлением на широко расставленные ноги.

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).

Падение с приземлением на ягодицы. Из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п.

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.

Падение на спину. Перекаты на спине в положении группировки; из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед принять положение группировки на спине.

Падение на живот. Лежа на животе захватить, прогибаясь, голени, перекатываться с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

Падение на спину и перекат на грудь (через правое , через левое плечо).

Падение через правое и левое плечо с колен, затем со стойки.

## *2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.*

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.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком; передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

### **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 впереди стоящей (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.

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).

### **Техника борьбы в стойке.**

Обучение начальным техническим действиям и базовым приемам борьбы 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 чрезмерные сенсомоторные нагрузки на детей. Количество приемов, изучаемых на этапе начальной подготовки, должно быть достаточно ограниченным (в годичном цикле планируется изучение 3–4 приемов борьбы стоя, 2–3 приемов борьбы в положении лежа и соответствующее им число приемов защиты и контрприемов). В ряде случаев специалисты увеличивают количество приемов, изучаемых на данном этапе, основываясь на опыте отдельных видов борьбы. Однако подобный перенос, не учитывающий комплексной специфики ММА, не позволяет сформировать у юных спортсменов прочные навыки базовых приемов во взаимосвязи с приемами ударной техники.

На этапе начальной подготовки не рекомендуется изучение бросков прогибом всех классов, бросков с активным захватом ног соперника по причинам их сложности и травмоопасности.

Изучение бросков из классификационной группы подсечек на этапе начальной подготовки также будет неэффективным и должно быть отнесено на последующие годы. Для исключения травматизма на занятиях с детьми целесообразно изучать приемы борьбы преимущественно в демонстрационном формате (без активного сопротивления со стороны партнера).

На этапе начальной подготовки наряду с демонстрационной техникой целесообразно в подготовку юных спортсменов включать начальные алгоритмы комбинаций (захваты и взаимные захваты в условиях противоборства, в том числе при изменении взаимного расположения).

На первом году обучения техника приемов должна изучаться только после овладения приемами страховки и само страховки. Это минимум месяц, в это время рекомендуется первые приемы разучивать на коленях (высокого партера), из правосторонней и левосторонней стоек. После приема проводить контроль соперника с переходом на болевые приемы.

На втором году обучения, когда выясняется предрасположенность каждого обучаемого к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять учебный материал в интересах атакующего (отрабатывающий прием не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку).

#### **Перечень рекомендуемых приемов.**

В состав бросков, рекомендуемых для изучения на этапе начальной подготовки, должны входить малоамплитудные броски, проводимые с опорой на двух ногах и с собственным падением. К ним относятся: задняя подножка с захватом руки и шеи; передняя подножка с захватом руки и шеи; зацеп снаружи с теми же захватами. Бросок через бедро с захватом корпуса и руки и передняя подножка с таким же захватом. Так же целесообразно включить простейшие варианты прохода в ноги, не поднимая только соперника в верх, а толкая его.

В положении лежа изучаются: контроль сбоку; контроль сверху с захватом рук контроль поперек туловища, контроль со стороны головы, контроль спины с скрещенными ногами на боку или запроваженными вовнутрь между ног, но не скрещенными; рычаг локтя захватом руки между ногами, рычаг локтя через ногу и болевой на «ахил».

Особое внимание нужно уделить работе из закрытого «гарда», разрыву ног и их обходу в различные контроли. В случае недостаточной физической подготовленности занимающихся на этом этапе можно ограничиться изучением приемов в типовых исходных положениях, в демонстрационном формате.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Формирование основ тактического мастерства на этапе начальной подготовки 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 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. 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. При включении в тренировочный процесс упражнений с условным противником (мишени, манекены) необходимо активно развивать у занимающихся дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинематические ощущения. При выполнении обусловленных учебных заданий с партнером отрабатываются такие важные для единоборцев тактические качества, как чувство момента для начала своих действий, быстрота и точность двигательных реакций, дифференцировка дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий. Задания должны быть разнообразными, по мере усвоения их необходимо усложнять.

Необусловленные задания (в которых партнер выступает как соперник) могут применяться не ранее, чем будут освоены не только основные атакующие приемы и действия, но и приемы защиты от них. Практика показывает, что дозировано эти задания могут включаться в тренировочный процесс после 4–6 месяцев технической подготовки.

Во всех технико-тактических упражнениях юный спортсмен не только обязан выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается и т. д., но и должен учиться делать быстрые выводы из своих наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия.

Планируя участие юных спортсменов в первых соревнованиях, тренер должен ставить перед учеником посильные тактические задачи, решение которых возможно за счет хорошо освоенных приемов и действий. Для уменьшения травматизма и в связи с высокой травмоопасностью на первых годах начальной подготовки соревнования проходят в разделе борьба. Выступая на первых соревнованиях, юные спортсмены, как правило, еще не владеют способами создания выгодных ситуаций для проведения атакующих действий за счет финтов, угроз, ложных вызовов, повторных атак и т.д. Поэтому тренер должен нацеливать учеников преимущественно на использование благоприятных статических и динамических ситуаций, возникающих в ходе поединка. К таким ситуациям обычно относят неустойчивое положение противника, открытую стойку, технические ошибки при выполнении отдельных приемов и т.д. Подобный подход формирует у юного спортсмена способности быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать ситуации, возникающие по ходу поединка, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем подготовленности.

### **Тренировочный этап,**

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

##### **Общая и специальная физическая подготовка**

На тренировочном этапе многолетней подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма юных спортсменов 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 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 сложнокоординационной 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 юных спортсменов, 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 нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе все большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

### **Технико-тактическая подготовка**

Цель обучения на тренировочном этапе – довести первоначальное умение до относительно совершенного навыка.

Приоритетные задачи обучения:

углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приемов и их комбинаций;

усовершенствовать технику приемов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;

создать предпосылки к вариативному выполнению приемов и действий.

Процесс обучения на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и частичной трансформацией его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения приема или его части с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений может изменяться не во всех фазах приема. Ряд движений (или фаз приема), выполняемых правильно, остается без значительных изменений и постепенно автоматизируется. По мере отработки приема число автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

Особенности использования методов.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение приема для отработки его отдельных частей используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий.

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в спортивном поединке требует от бойца умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и действий.

На этапе специализированной базовой подготовки отработка техники приемов приобретает индивидуализированный характер, что требует учета особенностей занимающихся. Среди применяемых методов все более значительное место занимают соревновательные упражнения.

Методы использования слова в процессе углубленного разучивания применяют для сообщения детальных сведений о механизме решения двигательных задач в отдельных частях и фазах изучаемых приемов, анализа причин возникновения двигательных ошибок и объяснения путей их устранения. Стимулируется также стремление обучаемых к самостоятельному анализу техники выполняемых ими приемов и действий. Однако выводы спортсменов могут быть ошибочными, поэтому они обязательно должны обсуждаться с тренером.

По мере усвоения техники приемов и ориентирования в двигательных ощущениях возрастает роль «идеомоторной тренировки». В сочетании с основными упражнениями она способствует более качественному освоению и совершенствованию техники.

Регламент упражнений.

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повторений отработываемых приемов. Однако при появлении симптомов сильного утомления при выполнении отдельных движений (частей приема) могут появляться ошибки, которые при многократном повторении приведут к нежелательному закреплению ошибочно возникших рефлекторных связей.

Контроль и оценка.

При углубленном разучивании техники приемов значение оперативного контроля и самооценки движений возрастает. Однако возможность качественной оценки отдельных элементов техники, особенно ее динамических составляющих, достаточно ограничена. Во-первых, следует учитывать, что восприятие характеристик движений тренером и учеником практически всегда различно. Во-вторых, отражение ощущений в сознании обучаемого происходит не сразу и не полностью. При этом нередко степень расхождения между

фактическим характером движения и его субъективным отображением у исполнителя довольно значительна.

### **Содержание технической подготовки**

В настоящем разделе приведены основные упражнения и тренировочные задания, выполнение которых должно позволить занимающимся изучить и довести до совершенного навыка базовые приемы и действия в поединке ММА.

Планы-графики распределения 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 занятия, 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 технике. 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 ТЗ, 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;
- 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 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, трех-ударные):

- 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 трех-ударными 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.

#### Комбинации прямых и боковых ударов руками:

- атака двух-ударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковым правой в голову;
- атака двух-ударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковой левой в голову;

- атака двух-ударной комбинацией прямой левой рукой в туловище, боковой левой в голову;
- атака двух-ударной комбинацией прямой правой в голову, боковой левой в голову;
- атака двух-ударной комбинацией прямой правой в туловище, боковой левой в голову;
- атака двухударной комбинацией прямой правой в туловище, боковой правой в голову;
- атака трех-ударной серией: левой прямой – правой прямой – левой боковой;
- атака трех-ударной серией: левой прямой – правой прямой – правой боковой;
- атака трех-ударной серией: левой прямой – левой боковой – правой прямой;
- атака трех-ударной серией: левой прямой – правой боковой – левой прямой;
- атака трех-ударной 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;
- атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову;
- атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторными боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторными боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

При достаточно хорошем выполнении комбинаций в парах, нужно начинать соединять с техническими борцовскими действиями (после серии ударов) входы в «клинч», проходы в ноги, выходы на приемы, боковой переворот, бедро, передняя подножка, задняя подножка, переводы в партер и забегания за спину.

#### **Техника защиты от ударов руками**

Приемы защиты от ударов руками на ближней дистанции

#### Защита от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- отклонение назад.

#### Защита от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

### Защита от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

### Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседание;
- остановка;
- отклонение назад.

### **Техника ударов ногами**

#### Учебные задания в парах

#### Прямой удар вперед сзади стоящей ногой:

- атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.), защита от него подставкой ладони и шагом назад;
- атака прямым ударом ногой в туловище и переходом в лево- (право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад;
- встречный прямой удар ногой (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий прямой удар ногой в туловище (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные прямые удары сзади стоящей ногой.

#### Прямой удар вперед впередистоящей ногой:

- атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;
- атака прямым ударом ногой в туловище с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;
- встречный прямой удар ногой (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий прямой удар ногой в туловище (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные прямые удары впередистоящей ногой.

#### Комбинации прямых ударов ногами вперед:

- встречный прямой удар впередистоящей ногой в туловище, атака прямым ударом сзади стоящей ногой; защита – отход шагом назад;
- встречный прямой удар сзади стоящей (правой) ногой в туловище с переходом в правостороннюю стойку, атака прямым ударом сзади стоящей (левой) ногой; защита – отход шагом назад;
- повторные встречные удары впередистоящей ногой.

#### Круговой удар внутрь сзади стоящей ногой:

- атака круговым ударом внутрь ногой в туловище (с возвратом ноги в и. п.); защита – подставка правой ладони и шаг назад;
- атака круговым ударом внутрь ногой в туловище и переходом в лево-(право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад;
- атака круговым ударом внутрь ногой в голову и переходом в лево-(право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад;
- встречный круговой удар внутрь ногой в туловище (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий круговой удар внутрь ногой в туловище или голову (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные круговые удары внутрь сзади стоящей ногой;

– атака круговым ударом внутрь ногой на нижнем уровне (по наружной стороне бедра) с возвратом ноги в и.п. или переходом в лево(право)стороннюю стойку; защита – подставка бедра;

– атака круговым ударом внутрь ногой по внутренней стороне бедра с возвратом ноги в и.п. или переходом в лево(право)стороннюю стойку; защита – подставка бедра или отведение ноги.

#### Круговой удар внутрь впередистоящей ногой:

– атака круговым ударом внутрь ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;

– атака круговым ударом внутрь ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – отход шагом назад и контратака круговым ударом внутрь (левой, правой) ногой в туловище (голову);

– атака круговым ударом внутрь ногой в голову (с возвратом ноги в и.п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;

– атака круговым ударом внутрь ногой в туловище с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;

– атака круговым ударом внутрь ногой в голову с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;

– встречный круговой удар внутрь ногой в туловище (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;

– контратакующий круговой удар внутрь ногой в туловище или голову (стоя на месте и с подшагиванием);

– ложные круговые удары внутрь впередистоящей ногой;

– атака круговым ударом внутрь ногой по наружной стороне бедра с возвратом ноги в и.п.; защита – подставка бедра;

– атака круговым ударом внутрь ногой по внутренней стороне бедра с возвратом ноги в и.п.; защита – подставка бедра или отведение ноги.

#### Комбинации круговых ударов внутрь ногами:

– повторные круговые удары внутрь впередистоящей ногой в туловище, туловище и голову, бедро, бедро и туловище;

– повторные круговые удары внутрь сзади стоящей ногой в туловище, туловище и голову, бедро, бедро и туловище.

#### Комбинации ударов руками и ногами:

– атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом вперед правой ногой в туловище;

– атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом вперед левой ногой в туловище;

– прямой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в туловище (голову, бедро);

– прямой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в туловище;

– прямой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в голову;

– прямой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в голову;

– боковой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в туловище;

– боковой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в туловище;

– комбинации и серии прямых ударов руками и круговых ударов ногами в голову.

#### **Специально-подготовительные упражнения**

*1. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.*

Падение с опорой на руки. Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь,

затем не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или разбега (в том числе и через препятствие, набивной мяч, манекен, партнера); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в сторону с выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение мост на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги (приземляться на мягкую поверхность); кувырок назад с выходом в стойку; кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени. Кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена).

Падение с приземлением на ягодицы. Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя – передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из положения стоя – прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п.; прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); садиться назад через партнера, лежащего на ковре (сидящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упор головой в ковер; из положения лежа на спине – встать на гимнастический (борцовский) мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В положении стойки на коленях – упасть вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, с руками за спиной, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах, из основной стойки. Из стойки прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине – подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении «борцовский мост» партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; с партнером на спине захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. – «борцовский мост», партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает партнера вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падая назад выполнить самостраховку из положения полуприседа и из стойки, стойки на одной ноге, стоя на скамейке, на стуле. Захватив отвороты куртки партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие; падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его за руку (кисть, рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле падение вперед на бок; падение на бок с перекатом без группировки. Шагом назад и приседая опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. – стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же с захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. И.п. – стойка на голове – кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) с

руками за спиной – кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру), то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Из стойки на голове и руках падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) с руками за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине – кувырок назад через плечо прогнувшись с последующим перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. – упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). В стойке партнер захватывает туловище сзади – падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками, захватывает за ноги.

## **2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. – лежа на спине, согнув ноги и выставив вверх руки – партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. – лежа на груди – партнер на коленях – передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем подошвами ног). И.п. – лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки – падающий партнер выполняет переворот назад (стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Упражнения для выведения из равновесия. И. п. – стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И. п. – стоя лицом к партнеру – захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же с захватом руки и шеи). И. п. – партнер на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом). Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивание к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе, захватившим шею руками и оплетающим туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей – захваты руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге с махом вперед, в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по лежащему, падающему, катящемуся по полумячу (набивному, теннисному и др.). Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра» (сметать мелкие предметы движением типа подсечки). Подсечка по манекену, по ножке стула.

## **3. Специально-подготовительные упражнения с мячом.**

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному, падающему, отскакивающему от ковра, катящемуся мячу.

Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу.

Для совершенствования захвата ног: быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отброс лежащего мяча в сторону; игры с мячом (баскетбол, футбол, регби, гандбол).

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа  
Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.

Перемещение ног по кругу с упором грудью в набивной мяч.

Упражнения для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа махом выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

### **Содержание базовых приемов борьбы**

В предлагаемой программе техника приемов борьбы изучается и совершенствуется на всех этапах подготовки. Однако следует учитывать, что вероятность включения приемов, изучаемых на поздних этапах подготовки, в соревновательный арсенал спортсмена достаточно низка. В связи с этим необходимо планировать подготовку таким образом, чтобы основной объем базовой техники был изучен в первые 2–3 года учебно-тренировочного этапа. Подобный подход позволяет перераспределить время, отводимое на технико-тактическую подготовку, таким образом, чтобы на последующих этапах осваивалась и совершенствовалась преимущественно комбинационная техника, а сами приемы отрабатывались в различных тактических вариациях.

При планировании алгоритма освоения техники боя в ММА, в учебном плане необходимо предусмотреть достаточный объем упражнений и учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование изучаемых приемов в комбинациях.

### **Броски**

1. Броски наклоном: бросок наклоном с захватом за ноги; бросок наклоном с зацепом (стопой, голенью) изнутри и снаружи; бросок отхватом (с подбивом ноги противника сзади/снаружи и изнутри с захватом ноги).

2. Броски подворотом. Бросок через спину или бедро: захватом руки: захватом одной руки снизу, другой сверху; прижимая руки к себе; захватом руки: через плечо (двумя руками, через шею, на предплечье снизу, «вертушкой»); за разноименную пройму и руку; под плечо (одноименное, разноименное); с опусканием на колени; с падением; захватом шеи и одноименной руки; шеи и руки снизу; захватом спереди: туловища; захватом сбоку: подбивая бедро или таз противника боком в бок; подбивая тазом спереди; подбивая передней частью таза (спереди, сбоку, сзади); подбивая задней частью таза таз противника сзади (спиной к спине, боком к спине); обратное бедро: без падения (наклоном и подбивом); с падением.

Бросок передней подножкой: захватом руки через плечо; захватом руки под плечо; захватом руки сверху (снизу); обратным захватом; захватом руки и шеи; захватом руки и туловища; с колена; с падением с подставлением прямой ноги; подбивая ноги противника выпрямлением атакующей ноги; передней подножкой на пятке.

3. Броски поворотом: захватом руки и одноименной ноги; захватом разноименной ноги (изнутри и снаружи); захватом шеи и одноименной ноги; захватом одноименных руки и ноги; захватом рук; захватом разноименной руки под плечо (нырком или поворотом); захватом рук под плечи; с колен; с падением.

4. Бросок подхватом. Подхватом спереди, подбивая одноименную ногу: захватом руки двумя руками (через плечо, под плечо), захватом двух рук (сверху; скрещивая; одной сверху, другой снизу); захватом туловища (спереди, сбоку); захватом ноги (разноименной или одноименной (отхват)); подбивая одноименную ногу прямой ногой; подбивая

одноименную ногу спереди бедром и сбоку голенью. Подхватом изнутри: подбивая разноименную ногу изнутри; подбивая одноименную ногу изнутри.

5. Броски прогибом: с захватом за туловище; захватом руки и туловища; захватом рук сверху; захватом за руку и бедро сбоку; захватом за руку и туловище с обвивом.

6. Броски седом: упором стопой (сгиб бедра); упором голенью (в живот, бедро, голень).

### **Сваливания**

1. Сваливание рывком: рывком за руку и бедро; рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

2. Сваливание толчком: руками, туловищем.

3. Сваливание скручиванием: скручиванием захватом за шею; скручиванием захватом за плечо и шею.

### **Сбивания**

1. Сбивание подсечкой: боковой, передней, задней, подсечкой изнутри.

2. Сбивание подбивом.

### **Болевые приемы**

1. Разгибанием в локтевом суставе: захватом руки между ногами, при помощи ноги сверху; зацепом ногой; внутрь (при помощи туловища сверху); через предплечье; через бедро при удержании сбоку; зажимая руку ногами при удержании сбоку; через предплечье при удержании верхом, при удержании поперек и при удержании со стороны ног; захватом плеча под плечо снизу (или при обратном удержании сбоку).

2. Разгибанием в плечевом суставе: при помощи бедра сверху; при захвате руки между ногами (выседом); при удержании сбоку через бедро.

3. Скручиванием в плечевом суставе: поперек; снизу; при удержании верхом, ногой, ногой снизу; накладывая ногу на туловище при удержании со стороны головы.

4. Скручиванием в плечевом суставе (обратным): поперек; ногами; приподнимая локоть после удержания сбоку; забегая вокруг головы; после удержания верхом, зажимая ногами плечо и голову; захватывая руку между ногами (противник на четвереньках).

5. Разгибанием в коленном суставе: после броска «ножницами» под одну ногу; захватывая голень руками; захватывая голень под плечо; зажимая голень бедрами при попытке противника выполнить разгибание локтя при помощи одноименного бедра сверху; обвивом ноги противника, стоящего на четвереньках.

6. Разгибанием в тазобедренном суставе: фиксируя одно бедро ногой и захватывая другую ногу на плечо; зацепом одноименного бедра и захватом руками согнутой ноги (другой); захватом голени и упором в колено одной ноги с упором стопой в подколенный сгиб другой ноги; сидя на противнике захватом голени под плечо.

7. Ущемлением ахиллова сухожилия: одноименной ноги; разноименной ноги; лежа на противнике; сидя на противнике.

8. Ущемлением икроножной мышцы: захватом голени, сгибая ногу; захватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади, сгибая ногу туловищем сверху; накладывая голень и сгибая ногу противника зацепом своей голени; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук.

9. Скручиванием в тазобедренном суставе: рукой; ногой; двойное скручивание ног; руками; ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.

### **Удушающие приемы**

Удушение зажиманием спереди (сверху): (анаконда) обязательно только через руку) при помощи ног сверху (треугольник); предплечьем, прижимая к груди (сзади) ноги вовнутрь или на туловище скрещенные сбоку. Одновременно с изучением бросков, сваливаний, болевых и удушающих приемов изучаются пассивные и активные защиты. Это проходы «гарда» и различные контроли позиций. Исключить позицию, защиты лежа на животе и скрещенные руки под собой в ее пассивном виде.

### **Основы тактики ведения поединка**

Совершенствование в тактике на учебно-тренировочном этапе должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

На первом году обучения в учебно-тренировочных группах должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны быть добавлены по две- три атакующие и контратакующие комбинации.

На втором году обучения совершенствуются ранее освоенные комбинации, но по мере прохождения программного материала они должны получать новое развитие.

К окончанию второго года обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены должны быть способны выполнять не менее 10–12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6–8 – в условиях тренировочных спаррингов или необусловленных учебных заданий.

На этапе специализированной базовой подготовки при обучении комбинациям и тактическим вариантам ведения поединка следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться. Особое внимание на этом этапе следует уделить формированию умений разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

### **Совершенствование тактики проведения атакующих и контратакующих приемов и действий**

1. Группа приемов, построенных на принципе отвлечения противника от действительных атакующих действий.

Примерные упражнения:

- атакующий несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить удар, бьет правой;
- атакующий показывает, что собирается нанести удар правой в голову (до этого несколько раз бьет правой), а бьет левой;
- начинает атаку прямым ударом ногой в корпус, а затем наносит два прямых удара руками в голову, после нескольких повторений меняет алгоритм комбинации и начинает атаку с ударов руками в голову.

2. Группа приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что против него применяется финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Примерные упражнения:

- атакующий выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову; противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову, а атакующий наносит боковой удар левой в голову;
- атакующий применяет финт – удар снизу в туловище левой – и «пытается» провести удар правой в голову; противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт; атакующий наносит удар снизу левой в туловище;
- атакующий применяет финт – удар левой в туловище и в голову; противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища; атакующий наносит удары;
- атакующий применяет финт – удар правой прямой в голову – и «пытается» провести удар снизу в туловище; противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой; атакующий наносит удар правой в голову.

3. Тактика, основанная на чередовании финтов и действительных ударов.

При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар.

Примерные упражнения:

- боец применяет финт – удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой;
- выполняет финт – боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

4. Группа приемов, построенных на том, что спортсмен приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей

сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Примерные упражнения:

– спортсмен наносит медленные удары правой в голову; противник легко защищается; приучив противника к этому маневру, боец проводит стремительный удар в то же место;

– наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой; противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные; тогда боец применяет финт, который заканчивается ударом.

4. Упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боец отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

– от атаки противника прямым левой в голову боец несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой;

– спортсмен делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову и несколько раз «пытается» провести этот удар; противник сосредотачивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боец наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище);

– противник атакует прямым левой в голову, боец наносит прямой встречный удар в туловище, противник отходит; приучив его к этому, боец вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

5. Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

– боец атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия, противник тоже атакует, спортсмен готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары;

– боец атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боец готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара);

– боец атакует противника легкими ударами, вызывая и вынуждая его на контратаки, противник контратакует, боец защищается и применяет ответную контратаку;

– то же, что и в предыдущем упражнении, но боец выполняет встречную контратаку, опережая действия противника или применяя защиту уклоном;

– боец атакует легкими ударами, противник контратакует серией ударов с продвижением вперед, боец наносит контратакующие удары с движением назад.

6. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

– боец маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову, боец выполняет нырок и контратакует боковым правой;

– боец атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой, тот отвечает правой в голову, боец уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову;

– боец входит в дистанцию своего удара с опущенной левой рукой, противник наносит удар правой, боец опережает его действия встречным правой в голову;

– боец атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову, боец уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

### **Совершенствование целостных наступательных действий**

1. Удары) – боец обороняется на дальней защитной дистанции:

а) маневрированием (уход назад, сближение, уход с линии атаки в сторону);

б) выполняет встречные ударные действия (прямые удары ногой, рукой) с последующим развитием атаки (руками, ногами);

в) выполняет встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник атакует короткими сериями, акцентируя силу отдельных ударов.

Боец сближается, защищается и контратакует:

- а) сковывая противника с шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (удары рук, ног);
- б) сковывая противника с последующим шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (бросковые действия);
- в) применяя активные защиты – нырки, уклоны – и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боец применяет вышеперечисленные действия, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник навязывает бой с ближней дистанции. Боец борется за сохранение дистанции, маневрирует преимущественно на дальней дистанции, сопровождая маневр быстрыми, резкими атаками (руками и ногами). На средней дистанции развивает атаку сериями ударов в сочетании с защитой (уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию).

5. Соперник получает то же задание и прижимает бойца к углу (краю) площадки:

- а) выход из угла при помощи шагов в сторону;
- б) выход из угла при помощи шага назад с ударом;
- в) сковывание действий противника накладками, захватами с последующей контратакой.

6. Противник маневрирует на дальней дистанции и атакует ударами (руками и ногами), а боец лишает его преимуществ в скорости маневра, навязав ближнюю дистанцию боя:

- а) фланговое маневрирование (боковые шаги в сочетании с уклонами);
- б) прижимание к углу ринга; проведение серии ударов с переходом к приемам борьбы.

### **Совершенствование быстроты и правильности тактического мышления**

На этапе специализированной базовой подготовки спортсменов 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 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.

### **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.

#### 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.

#### Гард закрытый (упр. Для групп УТГ 3- 4 года обучения);

- нижний в защите верхний наносит серию ударов ,два прямых в защиту головы , два боковых в защиту головы, два предплечьями в корпус;

- работа нижнего из «гарда»:

- верхний с позиции закрытого «гарда» наносит только прямые имитирующие удары в голову с такой скоростью, чтобы нижний качал «маятник» из стороны в сторону и уходил от этих ударов.

- верхний стоит на коленях , нижний бьет два прямых, два боковых;

- тоже положение, после серии ударов, нижний раскрывает «гард» и переходит на болевой, на руку;

- тоже положение, после серии ударов переход на «треугольник»( удушающий ногами);

- из того же положения после ударов, переход на болевой или удушающий с переворотом верхнего в низ.

Нижний выходит в контроль на верх и имитирует серию ударов в голову, возврат в исходную позицию.

- из закрытого гарда, нижний в защите наносит серию ударов. раскрывает гард, имитирует ногой удар в голову толкает другой ногой в грудь.

Разрывает дистанцию встает в стойку. Возвращается в исходную позицию.

- обоюдная работа, верхний из «гарда» прижавшись, начинает имитацию ударов в защиту нижнего корпус-голова.

Затем выпрямляется и еще наносит два прямых, нижний «маятником» от их уклоняется и в защиту верхнего наносит два прямых, два боковых удара, верхний прижимается после ударов к нижнему и комбинация начинается сначала.

#### РАБОТА СВЕРХУ («МАУНТ КОНТРОЛЬ»)

Работа верхнего:

- имитация или нанесение прямых ударов в голову, с переходом на болевой прием (рычаг локтя);

- имитация прямых и боковых ударов в голову с переходом на болевой на руку;

- имитация прямых, боковых ударов и ударов по корпусу, контроль позиции;

- тоже с переходом на удушающий прием «треугольник» или «анаконду»;

- та же работа в добивании с переходом в боковой контроль, колено на грудь;

- серия имитирующих ударов с переходом в боковой контроль с захватом шеи и руки, переход на болевой на руку или удушающий «анаконда».

Работа нижнего с позиции «маунт»:

- после серии ударов верхнего завязать руки и уходом через мост перевернуть верхнего вниз, закончить обусловленной серией ударов. Вернуться в исходное положение;  
- после нескольких ударов верхнего, резко приподняться на мост смесив его как можно выше себе на грудь. Поднять свои ноги себе за голову и пропустить их под руки партнера, выполнить кувырок назад и выйти из позиции.

#### РАБОТА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ «САЙД КОНТРОЛЬ»

- базовое положение: атакующий на ногах, нижний на спине в положении «гард», ногами упирается в живот верхнего; верхний сбрасывает ноги в сторону, обходит ноги, ставит колено на грудь и выполняет, серию обусловленных ударов. Затем делает два шага и заходит за голову нижнего. Нижний резко разворачивается на спине и принимает базовое положение;

-из положения контроль с боку с выседом(захват за шею и руку) , имитирует два удара в голову привстает на колени и переходит на болевой на руку. Новую атаку выполняет с другой стороны;

- контроль сбоку поперек туловища, с захватом шеи дальней руки: серия имитации ударов корпус рукой ,переход в «маунт», серия обусловленных ударов, переход на болевой на руку.

- «сайд контроль» захватом шеи и руки и выседом: начало с имитации ударов руками (верхний), переход на сайд контроль поперек туловища, серия ударов, переход на контроль « колено на грудь» серия ударов ,переход на другую сторону, «сайд контроль» колено на грудь, затем контроль поперек туловища, и переход на удержание позиции с захватом шеи и головы выседом, лицом к партнеру( между переходами выполнять серию обусловленных имитационных ударов).

#### КОНТРОЛЬ И ДОБИВАНИЕ СО СТОРОНЫ СПИНЫ (БЭК КОНТРОЛЬ).

- базовая позиция: нижний высокий партер, верхний- верхом ноги вовнутрь; «добивание», имитация ударов голова-голова- корпус, растянуть нижнего в низкий партер ,имитация обусловленной группы ударов;

- положение тоже: начало имитация ударов, переход на удушающий прием;

- положение тоже: имитация обусловленных ударов с переходом на болевой прием; Многие варианты и комбинации можно проводить на чучеле, набивном мяче,. или на специальных подушках для отработки ударов рук и ног. Здесь нужна широкая творческая работа каждого тренера.

#### СОЕДЕНЕНИЕ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ И БРОСКОВОЙ

Для достижения целостности ведения поединка на ТЭ, должно происходить объединение ударной техники и борьбы. Также на этом этапе необходимо включить в программу тренировок работу в углу ринга и работу у канатов. При работе у канатов больше внимания уделить корпусной работе, так называемой работе на руках. Броски «корпусные», переводы в партер, выход из «клинча» с ударами и вход после ударов в «клинч». Отрыв партнера от канатов с переводами в партер, уходы из угла ринга в клинче. Если в зале нет ринга, это работа у мягкой стенки, обусловленные позиции, со сменой партнеров и разными отрезками времени. Такие же задания будут актуальны , когда идет отработка комбинаций, один в «партере» второй в «стойке»; оба в «партере». Нужно только помнить, с начала, разучить комбинацию и потом начинать ее нарабатывать. На скорость давать отработку приемов и комбинаций надо начинать после того как спортсмены начали в основе ее выполнять правильно и корректировать по ходу отработки и исправлять ошибки. Не увлекаться длительными временными интервалами. Особенно на первых годах УТГ.

Постараться максимально расширить техническую базу спортсмена, чтобы на более поздних годах специализации наиболее ярко можно было раскрыть молодого спортсмена со всеми его индивидуальными особенностями.

- после двойки прямых ударов, вход в бросок (проход в две ноги);

- прямой -боковой – вход с уклоном в две ноги;

Те же комбинации с входом в одну ногу, затем отработать при движении соперника назад( вперед), после приобретения навыка начать отработку с броском, обращать внимание на падение и страховку;

- двойка прямых ударов в защиту- вход в одну ногу, переход за спину; за спину с захватом на корпус и отрывом соперника; с переводом в партер; броском через грудь и последующим продолжением; Затем эту же комбинацию в движении, партнер движется назад, (вперед);

- двойка в прямых ударов в защиту, партнер бросает «джеб» в ответ, уклон- нырок с проходом в две ноги , на корпус, с забеганием за спину;

- та же комбинация движения рук, только проход в одну ногу, с переходом на зацеп снаружи, изнутри, и др...

- партнер бросает двойку прямой боковой, в ответ-уклон от прямого, нырок под боковой удар с проходом на корпус, в ноги , в одну ногу и вариантами бросков( передний переворот , боковой переворот, зацеп изнутри под разноименную ногу) и другие.

- контратаки после удара ногой «лоукик»- прихват ноги. Которая бьет, с переходом на бросок зацеп, подсечка под пятку опорной ноги и передняя подсечка;

- контратаки после бокового удара в корпус «мидл кик»- прихват ноги с переходом на корпус и бросками , за ноги, через грудь, боковой переворот, переводы в партер;

- медленный удар боковой ногой в голову, нырок под ногу с переходом захвата на корпус, ноги и последующими бросками: через грудь, заступ за две ноги, переводы в партер;

- базовое положение «клинч»: один медленно обозначает работу по корпусу коленями второй выполняет прихват ноги, (снаружи, изнутри) с переходом на броски, зацеп, подсечка передняя, боковая подножка, переводы в партер.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на татами и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Её можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на татами;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование – очень волнующее мероприятие. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность – самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии

справиться. Спортсмен в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения.

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии – специальную разминку с ускорениями.

## 15. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. 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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по

	подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	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.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	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

### У. Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

#### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ П/П	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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
------	---	---	----	----	----

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 17.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Г онг боксерский	штук	1
4.	Груша боксерская	штук	4
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (2х3 м)	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.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
27.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	4
28.	Утяжелитель для ног (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
29.	Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)	комплект	10
30.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

### Обеспечение спортивной экипировкой

#### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бандаж - протектор для паха	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Бинт боксерский	штук	-	-	1	2	1	1	2	1
3	Защитные накладки на ноги (соревновательные)	пар	-	-	2	2	2	2	2	1
4	Защитные накладки на ноги (тренировочные)	пар	-	-	2	2	2	2	2	1
5	Капа (протектор для зубов)	штук	-	-	1	1	1	1	2	1

6	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Перчатки (накладки защитные) с открытыми пальцами	пар	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Перчатки боксерские	пар	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Футболка с коротким рукавом («рашгарт»)	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Шлем боксерский	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Шорты (трусы) спортивные	штук	-	-	1	2	2	1	2	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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 27.05.2022, 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).

### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - 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.

#### Примерный перечень информационного обеспечения

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация ММА России [mma-fed.ru/](http://mma-fed.ru/)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

## Аудиовизуальные средства :

Организация и проведение соревнований. -

[http://www.volborba.ru/organizaciya\\_i\\_provedenie\\_sorevnovaniy/](http://www.volborba.ru/organizaciya_i_provedenie_sorevnovaniy/)

Уроки вольной борьбы (мельница) <http://dayz3.ru/watch/Gn-sFvSotmU/volnaya-borba-video-uroki-urok-1-melnica.html>

### л и т е р а т у р а:

1. Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учеб.пособие/В.А.Барташ[и др.]. Минск:РИВШ, 2004. – 134с.
- 2.Бокс: учеб.для ин-тов физ. культуры/под общ. ред. И.П. Десярева. М.: ФиС, 1979. – 287 с.
3. Бурцев, Г.А. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев [и др.]. М.: Воениздат, 1991. – 206 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / 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. – 808 с.
7. Правила соревнований по ММА 8. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса. Минск: Харвест, 2002. – 640 с.
9. Войнар, Ю. Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
10. Макаров, Н. Психологическая подготовка в единоборствах.
11. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман [и др.]. М.:ФиС, 1988. – 208 с.
12. В.В.Волостных, А.В. Ишков Спорт XXI века: универсальные единоборства. Техникотактические действия в стойке(комбинации бросков в атаке на примере боевого самбо.
13. В.В Волостных, А.В. Ишков Спорт XXI века: Универсальные единоборства. (техникотактические действия в партере на примере боевого самбо.
14. А.Г Семенова,М.В. Прохорова Греко-римская борьба. Санкт –Петербург 2000. Учебное пособие.
15. В.Н Плехов Оздоровительная атлетика для новичков.(особенности тренировки подростков. Ограничения подростков. Программа высокого уровня).
16. Р. Грейси, Р. Грейси Бразильская джиу-джитсу.

## **VII. Иные требования и условия реализации Программы**

### **20.Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско--преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого занимающегося с правилами техники безопасности.