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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 16:26:46 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство» (ММА)

уровень программы: базовый
адресат: от 12 до 16 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Срок реализации: 4 года Автор-составитель: Хашукоев А.Н.

Нальчик

1. Пояснительная записка

Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на тренировочном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Основная цель тренировки на тренировочном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «ММА»;
-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Рабочая программа рассчитана на: 4 года

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 3 часа (1 час- 60 минут)

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	12	14	14	16
Количество часов в год	624	728	728	832

Задачи спортивной подготовки на тренировочном этапе и требования к занимающимся

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- продолжительность этапа составляет 4 года;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки:
- до 3-х лет обучения -12 лет;
- свыше 3-х лет обучения- 16 лет;
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на тренировочном этапе
- 10-20 человек.

Основные задачи тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- воспитание специальных психических качеств;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

2. Планируемые результаты по итогам освоения Программы на тренировочном этапе.

Планируемые результаты освоения Программы на тренировочном этапе представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебнотренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
• владение знаниями по основам организации и проведения занятий ММА оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий ММА, игровой и соревновательной деятельности;
• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий ММА;
• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий избранного вида спорта, а также применения их в соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по избранному виду спорта.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации учебно-тренировочных занятий, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы избранного вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Годовой учебный план по виду спорта «ММА» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки. Учебный план составляется и утверждается учреждением на 52 недели (в часах).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на тренировочном этапе - трех часов. (1 час-60 минут).

3.1. Годовой учебный план спортивной подготовки для тренировочного этапа.

Этап подготовка	Тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	12	14	14	16
Общая физическая подготовка	137	116	116	114
Специальная физическая подготовка	100	124	124	142
Участие в спортивных соревнованиях	32	51	51	60
Техническая подготовка	237	291	291	344
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	87	109	109	120
Инструкторская и судейская практика *(%)*	6	8	8	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	25	29	29	36

Всего за год	624	728	728	832

3.2. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	137
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Участие в спортивных соревнованиях			6	6	6	6	6	2					32
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	18	237
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	87
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1						6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Всего за месяц	52	52	58	57	56	55	55	50	48	48	47	46	624

3.3. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	116
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
Участие в спортивных соревнованиях		6	5	5	5	5	5	5	5	5	5		51
Техническая подготовка	25	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24	291
Тактическая, теоретическая,	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109

психологическая подготовка													
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	29
Всего за месяц	58	64	62	61	61	61	61	61	61	61	61	56	728

3.4. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	116
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
Участие в спортивных соревнованиях		6	5	5	5	5	5	5	5	5	5		51
Техническая подготовка	25	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24	291
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	29
Всего за месяц	58	64	62	61	61	61	61	61	61	61	61	56	728

3.5. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год

Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	12	12	114
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	142
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	22	22	344
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2	2				16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Всего за месяц	69	71	71	71	71	71	71	71	71	69	63	63	832

4. Программный материал для групп тренировочного этапа до 3-х лет обучения

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.

4.1. Т ехнико-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.

4.2. Техника ударов руками.

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-левойруками 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.

4.3. 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.

4.4. 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 внутрь ногами в голову.

4.5. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап до трех лет(этап спортивной специализации)	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	**Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.**
Психологическая подготовка	**Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.**
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	**Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.**
Правила вида спорта	**Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.**

5. Программный материал для групп тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения

Специально-подготовительные упражнения

5.1. *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 партера 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.

5.2. 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.

5.3. 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 поднимание 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.

5.4. 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 учебнотренировочного 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.

5.5. 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 сзадиснаружи и изнутри с захватом ноги).

2. Броски подворотом. Бросок через спину или бедро: захватом рук: 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).

5.6. 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.

5.7. Сбивания

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

5.8. 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.

5.9. 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.

5.10. 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 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.

5.11. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет(этап спортивной специализации)	
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.**

6. Объем соревновательной деятельности

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Виды спортивных соревнований	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	1	1

7. 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.

Г оды обучения	**Знания и умения учащихся**
Тренировочный этап	
До трех лет	Овладение терминологией вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований.

	Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам. Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий. Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований. Изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки и место проведения	Ответственный за проведение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	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.

9. 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
1. Нормативы общей физической подготовки			
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 3х10 м	с	не более 8,7
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 20
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
2. Нормативы специальной с эизической подготовки			
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
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		портивные 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

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности тренировочного этапа:

- совершенствовать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику вида спорта «ММА»;
- углубить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к тренерскому составу.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия занимающихся немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Требования к занимающимся.

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительноспортивных лагерей.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по виду спорта.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии. Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря. Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера.

Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения. Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение или вызвать скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий Убрать в отведенное место спортинвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Примерный перечень информационного обеспечения

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (йир://^^^.т^п8ро^^.§OV.^и)
2. Федерация ММА России тта-Гей.ги/
3. Российское антидопинговое агентство (йир://^^^.гизайа.ги)
4. Всемирное антидопинговое агентство (йир://^^^.^айа-ата.ог§)
5. Олимпийский комитет России (И11р://шшш.гос.ги/)
6. Международный олимпийский комитет (ЬНр://ммм.о1утр1с.огц/)

Аудиовизуальные средства :

Организация и проведение соревнований. - йир://^^^.уо**1**ЬогЬа.ги/ог§ап**12**ас**1**уа_**1**_ргоуейеп**1**е_**8**огеупоуап**1**у/

Уроки вольной борьбы (мельница) Ь11р://йау23.щ/^а1сЬ/Оп-8Гу8о1тП/уо1пауа-ЬогЬа-уЫео-игокьигок-1 -те1тса.Ь1т1

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. Дегярева. 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 XX1 века: универсальные единоборства. Техникотактические действия в стойке(комбинации бросков в атаке на примере боевого самбо.
13. В.В Волостных, А.В. Ишков Спорт XX1 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 Бразилькая джиу-джитсу.