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 16:34:28 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Смешанное боевое единоборство» (ММА)

Адресат: учащиеся 7 лет и взрослые
Спортивно-оздоровительный этап Срок реализации: 3 года (936 час) Форма обучения: очная Автор составитель: Хашукоев А.Н.

Нальчик

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»:

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта.

Срок реализации программы: 3 года (468 занятий: 936 часов).

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, соревнования различного уровня, инструкторская и судейская практики, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, самостоятельная подготовка.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1час-45 минут).

Наполняемость групп составляет от 15 до 30 человек.

Зачисление детей для обучения на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: в мае - ежегодные контрольные испытания по итогам обучения, участие в соревнованиях в течение учебного года, выполнение разрядных требований ЕВСК. (По желанию учащихся)

Цель программы:

- сформировать потребность к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать черты спортивного характера: дисциплинированность, настойчивость, волю, решительность.
- обучить основам техники и тактики ММА, включая возможность выступления на спортивных соревнованиях, выполнению разрядных требований ЕВСК, подготовка и отбор учащихся к освоению программ спортивной подготовки по ММА.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике ММА;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ММА;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

• совершенствование навыков и умении технических приемов.

Режим занятий учащихся

№	Этап	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Спортивно оздоровительный	3 раза	2 по 45 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Группы формируются из числа изъявивших желание заниматься на спортивно-оздоровительном этапе и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, прошедшие инструктаж о правилах поведения и технике безопасности.

Возраст учащихся определяется годом рождения для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (таблица №1). Допускается организация занятий как с одинаково возрастными, так и разновозрастными обучающимися внутри одной группы. Рекомендуется объединять учащихся в подгруппы с учетом возрастных особенностей: 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет, 18лет и старше.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), и обязательного соблюдения требований безопасности.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Возраст для зачисления (лет)**	**Количество учащихся в группе мин/макс**	**Объем тренировочной нагрузки в неделю (часы)**	**Объём тренировочной нагрузки в год (часы)**
Спортивно оздоровительный	3	с 7 лет и старше (не ограничивается)	15-30	6	312

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

на спортивно-оздоровительном этапе - двух часов.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

Программный материал для спортивно-оздоровительных групп распределён в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на профессиональный, творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки занимающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Эффективность подготовки будет более высокой если акценты тренирующих воздействий на развитие отдельных физических качеств (быстрота, гибкость,

выносливость, сила и т.д.) будут совпадать с естественными ускорениями в развитии организма учащихся.

Главная задача тренеров-преподавателей заключается в умелом построении учебнотренировочного процесса для обеспечения более успешного развития физических качеств согласно данной таблице.

Примерные благоприятные периоды развития физических качеств учащихся

Физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Г ибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте **11-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек. В связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте **14-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.), в **14-15 лет** тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С **18 лет** тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап			Формы аттестации (контроля)
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	**Теоретическая подготовка**				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	Опросы
1.2	Развитие ММА в России и за рубежом.	1	1	1	Опросы
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	1	1	Опросы
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	Опросы
1.5	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	1	1	1	Опросы
1.6	Установка перед поединком и разбор проведенной встречи.	2	2	2	Опросы
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	1	Опросы
	Итого часов теоретической подготовки	**8**	**8**	**8**	
2	**Практическая подготовка**				
2.1	Общая физическая подготовка	165	150	142	Опросы контрольные испытания, соревнования выполнение разрядных требований ЕВСК
2.2	Специальная физическая подготовка	34	36	40	
2.3	Технико- тактическая подготовка	30	38	42	
2.4	Психологическая подготовка, участие в соревнованиях.	20	25	25	
2.5	Инструкторская и судейская практика.	4	4	4	
2.6	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия.	5	5	5	
2.7	Тестирование и контроль	10	10	10	
2.8	Самостоятельная работа	36	36	36	
	Итого часов практической подготовки:	**304**	**304**	**304**	
	Общее количество часов в год	**312**	**312**	**312**	

Общая физическая подготовка (ОФ1) - система занятий с изическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс обучения и совершенствования основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка - процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка -процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика - приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Планируемые результаты обучения

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- кодекс чести бойца ММА;
- основы базовой техники ударов руками, ногами;
- способы перемещения в боевой стойке.

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:

- наносить одиночные удары, серии из двух ударов;
- выполнять боевую стойку и перемещаться в ней;
- защищаться от одиночных ударов руками, ногами;
- выполнять ответные контратакующие действия;
- вести бой с одним противником.

К концу второго и третьего года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- кодекс чести бойца ММА;
- правила соревнований.

К концу второго и третьего года обучения воспитанники должны уметь:

- свободно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- применять серии из 3-х, 4-х ударов, в т.ч. комбинированного удара рука - нога;
- выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия, в т.ч. встречные;
- вести бой с несколькими противниками.

Перевод учащихся на следующую программу производится по тестированию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.Знания названий атрибутов ММА , технических и тактических элементов и умение их показывать. 2.Знание технико-тактических комбинаций.	1.Информирование, беседа, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
2. Потребность заниматься.	1. Посещаемость занятий. 2. Активность на занятиях.	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация,

		игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками.	1. Умение самостоятельно организовать игровую деятельность. 2. Активное участие в общешкольных мероприятиях. 3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников.	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4. Опыт соревновательной деятельности.	1. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 2. Участие в сдаче контрольных нормативов.	4.Оценка, испытания, контроль.
5. Опыт ЗОЖ	1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительный этап	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры международных соревнований.
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.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о
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.

Содержание программы.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Вредные привычки и их преодоление.
5. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6. Принцип честной спортивной борьбы Шг-р1ау.
7. Особенности техники вида спорта.
8. Техника безопасности при занятиях спортом.
9. Правила вида спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях ММА, его истории и предназначении.

Причем в группах спортивно-оздоровительного этапа знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Первый год обучения

Общефизическая подготовка

Теория. Комплексы упражнений:

1) на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц; исправление дефектов телосложения и осанки;

2) на развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия;

3) на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости;

4) воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться

5) развитие общей гибкости; повышение эластичности мышц; улучшение координации движений.

Практика. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями;
отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с
продвижением; упражнения со штангой;
изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание); метание снарядов в цель-общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;
бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями; спортивные и подвижные игры;

общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;
упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них; прыжковые упражнения с предметной нацеленностью.

Технико-тактическая подготовка

Теория. Ознакомление со значением и целью технико-тактической подготовки борцов; с определенными физическими качествами, необходимыми для освоения техники смешанных единоборств, для маневренности и подвижности борца на ринге (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила, скорость).

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие координации:
- акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения;
- кувырки вперед, назад;
- кувырки со страховкой.

2) на развитие силы и скоростно-силовых качеств:
- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра;

3) на развитие гибкости:
- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, мячами (по одному и в парах); - упражнения на гимнастической скамейке;

4) на развитие выносливости:

-упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Обучение сдачи различными способами

Теория. Ознакомление с видами сдачи
- похлопывание по ковру;
- по сопернику.

Практика. Формирование умений сдачи методом похлопывания три раза по ковру или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого приема.

Обучение удерживанию соперника различными способами

Теория. Ознакомление со способами удерживания соперника.

Практика. Формирование умений и навыков удерживания соперника различными способами: в партере сбоку; со стороны головы; с позиции верхом.

Обучение держать правильную бойцовскую стойку

Теория. Удержание бойцовской стойки.

Практика. Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре

Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке

Теория. Ознакомление с правилами передвижения в бойцовской стойке.

Практика. Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела.

Специальная физическая подготовка

Теория. Ознакомление со значением и целью специальной физической подготовки борцов; с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие ловкости;
2) на развитие быстроты;

3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств;
4) на развитие выносливости.

Второй год обучения

Общефизическая подготовка

Теория. Знакомство с комплексами упражнений:

1) на укрепление мышц позвоночного столба и шеи, повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц; исправление дефектов телосложения и осанки;

2) на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости;

3) повышение общей выносливости; воспитание воли к перенесению утомления;

4) укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться; 5)развитие общей гибкости; повышение эластичности мышц; улучшение координации движений.

Практика. Совершенствование навыков выполнения упражнений:

упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание;

прыжковые упражнения с продвижением;

общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой; общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;

упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Обучение основным броскам, удержаниям, болевым и удушающим приемам Теория. Ознакомление со способами удерживания соперников в возможных и выгодных позициях; основными болевыми, удушающими приемами, способами защиты; основными комбинациями из удушающих и болевых приемов; способами защиты и контр приемами в партере.

Практика.

1. Формирование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере.
2. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.
3. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

Обучение основным ударам

Теория. Ознакомление с основными ударами руками, ногами; основными защитами от ударов руками, ногами.

Практика. Формирование навыков выполнения основных ударов руками (прямые удары, боковые удары, апперкоты, бекфисты, удары локтями); основных ударов ногами (майгери, маваши, лоукик, с разворотом, удары коленом); основных защит от ударов руками, ногами

Обучение броскам (со стойки от себя, через себя, подсечки, броски с выхватом ноги или двух ног)

Теория. Ознакомление с видами бросков и способами их выполнения.

Практика. 1.Формирование навыков выполнения: бросков с стойки от себя; бросков через себя; подсечек; бросков с выхватом ноги или двух ног.

2. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.
3. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

Защита в стойке, контр - приемы

Теория. Ознакомление со способами защиты в стойке; способами выполнения контрприемов в стойке.

Практика. 1.Формирование навыков выполнения: защиты в стойке различными способами; контрприемов в стойке

2.Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.

Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях

Теория. Выполнение основных приемов и ударов в усложненных условиях.

Практика. Формирование навыков выполнения:

1) тренировки «потоком»: обусловленного нападения известным приемом (ударом); обусловленного нападения разными приемами (ударами); нападения разными приемами (ударами);

2) тренировки в круге: обусловленного нападения известным приемом (ударом); обусловленного нападения разными приемами (ударами); нападения разными приемами (ударами).

Учебно-тренировочные и соревновательные схватки Теория. Навыки проведения схваток.

Практика.

1. Совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий:

а) отработка приемов с дозируемым сопротивлением;

б) темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением;

в) схватки с односторонним сопротивлением; с усиленным односторонним сопротивлением; одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота); на одной ноге, в партере, стоя; в стойке с преследованием; с уходом из борьбы лежа.

2. Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами.
3. Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток.
4. Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.

Подготовка к соревнованиям. Соревнования

Теория. Повторение оценки приемов и наказания; оценки технических действий; разрядных требований спортивной классификации; правил соревнований.

Практика. 1.Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям.

2. Участие в соревнованиях всех уровней.
3. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы

Третий год обучения

2.Общефизическая подготовка

Теория. 1. Совершенствование навыков выполнения упражнения на укрепление мышц позвоночного столба и шеи.

2. Совершенствование навыков работы на тренажерах для отдельных групп мышц (предплечья, трицепсы, кисти, поясница, плечи, икры, квадрицепсы).

Практика. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

3.Совершенствование основных бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов

Теория. Повторение способов удерживания соперников в возможных и выгодных позициях; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов.

Практика. 1. Совершенствование навыков выполнения: удерживаний соперника различными способами; основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; защиты в партере и контрприемов в партере. 2.Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.

3. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

4. Совершенствование основных ударов

Теория. Повторение способов выполнения комбинаций из ударов руками и ногами; способов выполнения основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них.

Практика. 1. Совершенствование навыков выполнения комбинаций из ударов руками и ногами, основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них.

2. Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

5. Обучение основным сковывающе-захватным действиям (болевым приемам в стойке)

Теория. Ознакомление со способами выполнения основных сковывающе-захватных действий.

Практика. Формирование навыков выполнения болевых приемов в стойке: рычага кисти наружу; рычага локтя при помощи плеча сверху; рычага локтя через предплечье; узла плеча наружу; ущемления ахиллесова сухожилия и выкручивания стопы; основных защит против сковывающе-захватных действий.

Оборудование: тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы.

6. Совершенствование выполнения основных приемов и ударов

Теория. Совершенствование навыков выполнения и доведение приемов и ударов до автоматизма; приспособление и обогащение техники приемов и ударов; совершенствование приемов и ударов в различных манерах ведения поединка (в различных энергетических состояниях); воспитание мощности приемов и ударов.

Практика. Развитие внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

7. Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях

Теория. Совершенствование навыков выполнения.

Практика. Тренировки на внезапность со сменой партнеров: обусловленное нападение известным приемом (ударом); обусловленное нападение разными приемами (ударами); нападение разными приемами (ударами); тренировки бросков с дозированным сопротивлением в разных фазах приема; тренировка в движении: обусловленное нападение известным приемом (ударом); обусловленное нападение разными приемами (ударами); нападение разными приемами (ударами).

8. Работа по боксерским грушам и лапам

Теория. Совершенствование навыков выполнения упражнений по боксерским грушам.

Практика. Развитие внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления: самоанализа, сравнения.

9. Работа на время, выносливость

Теория. Упражнений на выносливость.

Практика. 1. Совершенствование навыков выполнения упражнений на выносливость, время. 2. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы.

10. Работа на скорость

Теория. Навыки выполнения упражнений на скорость.

Практика. Совершенствование навыков выполнения упражнений на скорость.

2. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы.

11. Тренировочные спарринги

Теория. Навыки ведения тренировочных спаррингов.

Практика. 1.Совершенствование навыков ведения тренировочных спаррингов.

2. Совершенствование тактических навыков ведения боя.

3. Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе борьбы, способности сохранять и восстанавливать свои силы.

12. Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования

Теория. Повторение оценки приемов и наказания; оценки технических действий; разрядных требований спортивной классификации; правил соревнований.

Практика. 1.Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям.

2. Участие в соревнованиях всех уровней.

3. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	2 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	2 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	2 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Образовательную деятельность организует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен проходить курсы повышения квалификации.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы. **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение.

Методическое обеспечение Программы.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям). На протяжении спортивно - оздоровительного этапа обучения учащиеся должны познакомиться с техникой избранного вида спорта.

Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный ознакомительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий избранным видом спорта, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике ММА на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ

упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе).

Приниип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике ММА.

Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними учащихся.

Приниип связи теории с практикой. Научить учащихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от учащихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения. Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого обучающегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности. Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к избранному виду спорта, без которого немыслимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность учащихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают

спортсмены высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему подготовки бойца ММА строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, вырабатыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к обучающимся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Формы аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестации осуществляется с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по ММА для перевода на следующий год обучения. Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий год обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно - переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучения учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой

уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки. Освоение дополнительной общеразвивающей программы по ММА завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

Оценочные материалы

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «ММА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	не более
			11,9	11,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более
			6.10	5.50
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более
			9,6	9,3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее
			3	5
1.5.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее
			27	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			13	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

Способы определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы
1	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.	а) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом 90-100 % от общего количества

		б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	посещаемости и причинах отсутствия. б) Собеседование по темам теоретической подготовки	занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).
2	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	Показатели ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на следующий год обучения	Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП
3	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год обучения	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого года обучения. Спортсмен считается перешедшим на следующий год обучения в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности.
4	Освоение основ техники по виду спорта «ММА»	Показатели освоенности основ техники ММА	Выполнение обязательной технико-тактической программы	Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта «ММА» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу Спортсмен считается перешедшим на следующий год обучения в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных

				упражнений на минимальную оценку результативности. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.
5	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.
6	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом. в) Уровень освоения основ техники ММА	а) Сравнительный анализ результатов прохождения последнего года обучения спортивно-оздоровительного этапа перед зачислением на обучение по программе спортивной подготовки. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к ММА	1) Сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 2) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период обучения по

				общеразвивающей программе. 3) Учитывается выполнение разрядных требований.

Мероприятия, направленные 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 учащимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;
- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление учащимся 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.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

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

Педагогические	**Медико-биологические**	**Психологические**
Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и	Психологические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и

общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки	условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества	окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

Судейская подготовка

Одной из функций спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта. Учащиеся должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

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.

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 обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на ринге и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

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

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

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

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие:

довести до сведения всех учащихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

ознакомить учащихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения;

присутствовать при входе учащихся в зал, а также контролировать уход учащихся из зала, следить за своевременностью предоставления учащимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;

убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений; обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;
прекращать занятия или применять меры к охране здоровья учащихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.
Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя;
иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);
покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.
Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных и соревновательных занятий.
Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:
1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
2) вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
3) занятия должны проходить только под руководством тренера;
4) после окончания занятия организованный выход учащихся проводится под контролем тренера-преподавателя;
5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
6) строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у учащихся взаимное уважение.

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.

Литература для педагога

1. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. - Пер. с нем. Г. Товкая. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
2. Есин Е.Н. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
3. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо / Пер. со словацкого. - 2001.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». - Ростов- н/Д: Феникс, 2003.

Литература для учащихся

1. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. - Пер. с нем. Г. Товкая. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
2. Есин Е.Н. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
3. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, сам- бо, самбо / Пер. со словацкого. - 2001.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (Ьйр://^^^.т^п8ро^1.§OV.^и)
2. Федерация ММА России тта-Геб.ги/
3. Российское антидопинговое агентство (Ьйр://^^^.гизаба.ги)
4. Всемирное антидопинговое агентство (Ьйр://^^^.^аба-ата.ог§)
5. Олимпийский комитет России (Ь11р://ммм.гос.ги/)
6. Международный олимпийский комитет (Ь11р://ммм.о1утр1с.огц/)

Аудиовизуальные средства :

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

Уроки вольной борьбы (мельница) Ь11р://бау23.щ/^а1сЬ/Оп-8Гу8о1тП/уо1пауа-ЬогЬа-уЫео-игокьигок-1 -те1тса.Ь1т1