

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ОЛИМПИЕЦ»**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»

протокол № _____

от « ____ » _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО РО

«СШОР «Олимпиец»

_____ / О.В. Соловьева

от « ____ » _____ 2025г

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Смешанное боевое единоборство, утвержденного приказом Минспорта России от 21.11.2022г. № 1029

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор-составитель:

Инструктор – методист Гришачев Игорь Юрьевич

Тренер – преподаватель отделения Смешанное боевое единоборство Марченко

Дмитрий Николаевич

Рецензент:

Начальник научно – исследовательского отдела развития спорта ГАУ РО «ЦСП»

кандидат педагогических наук Елена Николаевна Мирошина

Рязань, 2025 г

Оглавление

Общие положения	4
1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство». 14	
1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	14
1.2. Объем Программы	16
1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	16
1.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	22
1.5. Календарный план воспитательной работы	28
1.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для этапа начальной подготовки	34
1.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства	41
1.8. Инструкторская и судейская практика	43
1.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	49
2. Система контроля	56
2.1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки	56

2.2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации.....	57
2.3. Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	57
2.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства	58
2.5. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.....	Ошибка!
Закладка не определена.	
3. Рабочая программа по виду спорта «Смешанное боевое единоборство»	69
4. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	130
4.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	130
4.2 Кадровые условия реализации программы.....,	131
4.3 Иные условия реализации программы.....,	133
4.4 Информационно-методические условия реализации Программы.....	135
4.5.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	136
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	167

Общие положения

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

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – смешанных боевых единоборств, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Смешанное боевое единоборство является международным видом единоборств, в программу Олимпийских игр не входит. Проходит по правилам, утвержденным Международной Федерацией ММА (International of Mixed Martial Arts Federation – IMMAF). Цель ее –победить соперника нокаутом, болевым приемом или победить по очкам.

В *смешанных боевых единоборствах* строго запрещено: 1) удары головой по всем зонам соперника в положениях «стойка» и «партер»; 2) удары локтем по всем зонам соперника в положениях «стойка» и «партер»; 3) любые удары в пах, затылочную часть, позвоночную зону, шейноключичный отдел; 4) удары коленями по голове в положениях «стойка» и «партер»; 5) удары ногами

и коленями по голове соперника в положении «партер»; 6) удары открытой перчаткой, пальцами, открытой ладонью, включая основание ладони, тычки пальцами в глаза; 7) удары по суставам против естественного сгиба; 8) скручивание стопы с захватом пятки в обе стороны; 9) преднамеренные, целенаправленные броски соперника на голову (забивание свай); 10) броски с захватом шеи без захвата руки; 11) болевые приемы на пальцы и кисти рук (разрешены захваты четырех и более пальцев); 12) прогибы и скручивания шеи и позвоночника («твистер», «открывашка», «полный Нельсон», «распятие/круцификс» и т.д.); 13) удушающие приемы пальцами за горло соперника; 14) перекрывать ладонью дыхательные пути соперника; 15) преднамеренно давить на лицо, шею и позвоночник; 16) преднамеренно выбрасывать (выталкивать) соперника с арены для единоборств; 17) царапаться, щипаться, кусаться, плевать; 18) вводить пальцы в естественные отверстия в теле соперника; 19) захваты за шорты, перчатки, накладки на голень, пах и волосы соперника; 20) атака соперника после команды рефери «Стоп», атака соперника до команды «Бой»; 21) атака в то время, когда соперник находится за пределами арены для единоборств (спортсмен считается за пределами боксерского ринга (борцовского ковра/татами), когда за канатами находится его центр тяжести или любая опорная конечность); 22) покидать арену для единоборств во время поединка; 23) пассивность во время поединка; 24) словесные оскорбления соперника, судей, рефери, тренеров и зрителей, а также комментарии к действиям судейской бригады и указание судьям на их ошибки со стороны секундантов или представителей спортсмена; 25) намеренно выплевывать капу; 26) захватывать ограждения арены для единоборств руками и ногами; 27) игнорирование команд рефери; 28) использование посторонних предметов; 29) любые выкрики во время проведения спортсмену болевого приема. Любой выкрик рассматривается как сдача; 30) нанесение на тело и голову (кроме надбровных дуг и скул) любых

мазей, масел и кремов; 31) симуляция травмы; 32) затягивание времени перерывов в поединке; 33) ведение фиктивного поединка;

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 10 лет начинать занятия смешанным боевым единоборством

В связи с ранней специализацией, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Сам порядок представления видов подготовки формирует представления о первичности и доминировании.

В литературе по смешанному боевому единоборству виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка ;
- специальная физическая подготовка ;
- техническая подготовка ;
- тактическая подготовка ;
- психологическая подготовка ;
- теоретическая подготовка .

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на смешанное боевое единоборство ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес и покидают секции.

Общеразвивающая подготовка – важнейший фактор, компенсирующий школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов и ударов, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться, в первую очередь, с изучения техники приемов и ударов. В связи с анатомическим ростом детей в процессе приходится изменять структуру, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов и ударов вплоть до 17-18 лет (если не дольше).

Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и поэтому все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что смешанное боевое единоборство является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важными и первоочередными видами подготовки являются техническая и тактическая.

Смешанное боевое единоборство – вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Номер во всероссийском реестре

Смешанное боевое единоборство 072 000 1 4 1 1 А

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 32 кг	072	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	072	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	072	003	1	8	1	1	Ю

весовая категория 44 кг	072	004	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	072	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	072	006	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52,2 кг	072	020	1	8	1	1	А
весовая категория 56,7 кг	072	019	1	8	1	1	А
весовая категория 57 кг	072	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 61,2 кг	072	008	1	8	1	1	А
весовая категория 62 кг	072	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 65,8 кг	072	010	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг	072	011	1	8	1	1	Ю
весовая категория 70,3 кг	072	012	1	8	1	1	А
весовая категория 73 кг	072	013	1	8	1	1	Ю
весовая категория 77,1 кг	072	014	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	072	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 83,9 кг	072	016	1	8	1	1	А
весовая категория 93 кг	072	017	1	8	1	1	А
весовая категория 120,2 кг	072	021	1	8	1	1	А
весовая категория 120,2+ кг	072	018	1	8	1	1	М

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Программа разработана на основании:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Спортивное боевое единоборство, утвержденного приказом Минспорта России от 21.11.2022г. № 1029
2. ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
3. ФЗ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

8. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 1 октября 2019 г. № 788 с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 24 марта 2021 г. № 173, от 17 апреля 2023 г. № 252 «Об утверждении Правил вида спорта «Смешанные боевые единоборства» (далее – Приказ № 788);

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н);

11. Проект Приказа Министерства спорта РФ "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" (подготовлен Минспортом России 09.06.2022);

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20);

ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» предусматривает четыре этапа многолетней подготовки, обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта Смешанное боевое единоборство определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Смешанное боевое единоборство (утвержден приказом Минспорта России от 21.11.2022г. № 1029)

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Формой определения итогов реализации этапов в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» является выполнение спортсменами контрольных и контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга.

Основные цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство»

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

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки юных спортсменов для спортивной сборной команды Рязанской области по смешанному боевому единоборству, формирование спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по спортивной борьбе.

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии смешанных боевых единоборств;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д. Развивающие задачи:
4. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
5. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости, гибкости, ловкости .
6. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, быстроты реакции и принятия решений, самостоятельность,

ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру, патриотизм.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство».

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам,

предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «смешанное боевое единоборство»

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП.

1.2. Объем Программы

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные и контрольно-переводные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам

спортивной подготовки указаны в приложении № 3 к ФССП по виду спорта «Спортивная борьба».

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

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

	каникулярный период			
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: Указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634.

Спортивные соревнования

Указывается с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Смешанное боевое единоборство»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 3 главы III ФССП).

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

1.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (п. 15.1 главы VI ФССП).

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (п. 15.1 главы VI ФССП).

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	

				(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	3	1
1	Общая физическая подготовка (%)	52-66	41-58	22-28	16-21	13-17	11-14
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-4	5-8	18-20	20-26	22-27	22-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	24-30	26-34	40-42	44-46	46-50	46-52

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-14	11-17	14-18	15-22	15-18	15-18
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	3	1
1	Общая физическая подготовка (ч.)	130-181	181-220	91-157	96-145	104-155	129-207
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	6-11	11-24	73-128	119-180	179-254	224-359
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	0-0	0-0	19-36	35-59	54-81	64-98
4	Техническая подготовка (ч.)	65-83	83-116	165-288	271-395	363-548	456-724
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29-31	31-48	57-99	90-136	91-161	127-212
6	Инструкторская и судейская практика (ч.)	0-0	0-0	3-8	4-6	12-16	14-24

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	4-6	6-8	8-11	10-15	29-33	26-40
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
(п. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

1.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в «СШОР «Олимпиец» состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки, тренировочного этапа.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно

связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн, таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Патриотические качества спортсменов - воспитать полезного обществу гражданина патриота своей Родины.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Воспитание трудолюбия является основным стержнем воспитательной работы. Нужно показывать спортсменам, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Примером трудолюбия может служить тренировка с выдающимися спортсменами. Воспитание дисциплинированности проявляется в посещении занятий, соблюдение тренировочного режима, строгом и точным выполнением определенных правил и указаний тренера. Волевыми качествами считаются смелость и решительность. Воля спортсмена развивается и укрепляется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера (постановки усложняющихся задач).

Нравственность и духовность - стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение

спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Воспитание морального качества служит личный пример тренера, убеждение, целенаправленная постановка задач, поощрение и наказание, а также внешний вид тренера должен быть безукоризненным. Аккуратная и красивая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды невольно заставляют учеников обратить особое внимание на свой внешний вид. Чем шире кругозор тренера, чем выше его специальные и общие знания. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

А так же воспитательная работа направлена на:

- гармоничное развитие личности ребенка;
- формирование и укрепление спортивных традиций
- подготовку и проведение коллективных творческих дел
- сохранение и укрепление здоровья
- формирование культуры здорового образа жизни.
- создание обучающимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в легкой атлетике; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»	В течение года

	примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура проведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

	спортивных результатов)	спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	-------------------------	---	--

1.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для этапа начальной подготовки

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9.Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11.Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно

составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Родительское собрание	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлай обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Родительское собрание	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах и изменениях в перечне запрещенных препаратов	В течении года, по мере поступления информации
Этап совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Онлай обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах и изменениях в перечне запрещенных препаратов	В течении года, по мере поступления информации

Определения терминов

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под

юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Темы теоретических занятий

Тема 1. Антидопинговые правила

Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема 2. Допинг: история и современность.

Исторические предпосылки допинга – поиск способов повышения функциональных возможностей организма. Эволюция допинговых препаратов: от стимуляторов и анальгетиков к факторам, изменяющим понятия «допинг»: от повышения возможностей организма к нарушению правил честной спортивной борьбы. Задание для самостоятельной работы: анализ ситуации с допингом в интересующем школьника виде спорта (написание мини-реферата).

Тема 3. Запрещенные субстанции.

Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (БАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

Тема 4. Допинг: не только «химия».

Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них («кровавый допинг», «генный допинг»); наличие разрешенных методов. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 5. Допинг, как глобальная проблема современного спорта.

Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы «фэйр млей» (честной игры). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к «соревнованию химиков», от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям). Задание для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Критический анализ найденных сообщений.

Тема 6. Медицинские аспекты допинга .

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.

Тема 7. Социальные и психологические аспекты допинга.

Психологические последствия допинга – изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 8. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития.

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Последствия зависимости. Задание для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 9. Допинг и явление зависимости.

Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.

Тема 10. Причины борьбы с допингом.

Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.

1.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9.Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11.Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также

неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

1.8. Инструкторская и судейская практика

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

Спортсмены в группах учебно-тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований и уметь выполнять обязанности секундометриста и бокового судьи.

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с младшими возрастными группами. Должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи на ковре, бокового судьи. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения категории «юный спортивный судья».

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов, проводить по заданию тренера учебно-тренировочные занятия (упражнения) с младшими группами. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для

разучивания и совершенствования техники; знать специфику оформления журналов занятий, уметь регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания «спортивный судья третьей или второй категории».

План инструкторской и судейской практики на этапах обучения

Этап	Вид практики	Содержание практики	Сроки реализации
УТ первого года обучения	Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.	В течении года, в ходе занятий
	Судейская	Спортсмены изучают правила соревнований. обязанности секундометриста и бокового судьи.	В течении года, в ходе занятий и проводимых соревнованиях
УТ второго года обучения	Инструкторская	Учащиеся развивают умения наблюдать за выполнением упражнений	В течении года, в ходе занятий

		и учатся находить ошибки в технике выполнения. Спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста.	
	Судейская	Спортсмены должны знать правила соревнований и уметь выполнять обязанности секундометриста и бокового судьи.	В течении года, в ходе занятий и проводимых соревнованиях

УТ свыше двух лет обучения	Инструкторская	Учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее самостоятельно, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с младшими возрастными группами.	В течении года, в ходе занятий
	Судейская	Должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи на ковре, бокового судьи. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения категории «юный спортивный судья».	В течении года, в ходе занятий и проводимых соревнованиях
Спортивного совершенствования и высшего	Инструкторская	Спортсмены должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке,	

спортивного мастерства		разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов, проводить по заданию тренера учебно-тренировочные занятия (упражнения) с младшими группами. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники; знать специфику оформления журналов занятий, уметь регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.	
	Судейская	Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований и	

		систематически привлекаться к судейству соревнований. Должны выполнить необходимые требования для присвоения звания «спортивный судья третьей или второй категории».	
--	--	---	--

1.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

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

- медицинское обследование (1 раз в год для группы начальной подготовки последнего года обучения);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

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.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающимся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, физические средства восстановления, фармакологические средства.

Рациональное питание спортсменов подразумевает следующие принципы:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая

распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;

- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;

- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;

- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;

- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;

- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увелечения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Калорийность суточного рациона спортсмена зависит от характера тренировки и величины нагрузки. Качественная полноценность рациона зависит от правильного соотношения основных питательных веществ: белко, жиров, углеводов (14%, 30%, 56%).

Особое внимание в питании спортсменов следует уделять овощам и фруктам. При интенсивной мышечной работе в организме образуется большое

количество кислых продуктов и именно овощи, и фрукты, являясь основными поставщиками щелочных эквивалентов, выполняют важную роль в нормализации кислотно – щелочного баланса. Кроме того. Они служат важнейшими источниками витаминов С, Р, провитамина А – каротина, некоторых витаминов групп В, минеральных солей, микроэлементов, углеводов, участвующих в регуляции процессов пищеварения, повышают усвояемость различных пищевых веществ.

В период напряженных физических нагрузок в условиях учебно – тренировочных сборов и особенно в период соревнований возрастает необходимость сочетание небольших объемов биологически полноценной пищи с высокой калорийностью. Целесообразно использовать для этой цели пропродукты повышенной биологической ценности, оказывающие направленное влияние на обмен веществ в организме. Особое место среди продуктов повышенной пищевой ценности занимают минерально – витаминные комплексы. Большинство из них можно отнести к фармакологическим препаратам, поскольку в их состав входят синтезированные витамины и соли разной химической квалификации. Методика применения минерально – витаминных комплексов требуют обязательного наблюдения за уровнем обеспечения организма спортсмена отдельными витаминами, макро – и микроэлементами. Так как негативные последствия существуют как от их недостатка, так и избытка.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. А также могут оказывать общетонизирующее воздействие на организм спортсмена. К ним относят:

- средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

- средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – хвойные, хлоридо – натриевые ванны;

- средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

Фармакологические средства восстановления работоспособности целенаправленно используют в спортивной практике для ускорения восстановления, активного восполнения израсходованных пластических и энергетических ресурсов, избирательного управления важнейшими функциональными системами организма при больших физических нагрузках.

По цели использования фармакологические средства подразделяют:

1. Витаминные препараты – применяют для восстановления работоспособности организма спортсмена.
2. Препараты пластического действия – ускоряют синтез белка и восстанавливают клеточные структуры, улучшают течение биохимических процессов. Препараты этой группы обогащены белками и имеют важное значение для предупреждения физических перенапряжений, сохранения высокой работоспособности в периоды повышенных нагрузок.
3. Препараты энергетического действия – восстанавливают затраченные ресурсы, активизируют деятельность ферментных систем и повышают устойчивость организма к гипоксии.
4. Адаптогены – это вещества, оказывающие общее тонизирующее воздействие на организм и повышающие его устойчивость при физических нагрузках, в условиях гипоксии, при резких биоклиматических изменениях.
5. Ноотропы – это средства, которые улучшают умственную деятельность, улучшают память, благоприятно действуют на деятельность ЦНС.

Нужно обратить внимание, что назначать фармакологические препараты имеет право только спортивный врач и их прием должен проходить под его контролем. А также данные препараты перед использованием должны проверяться на отсутствие в списке запрещенных препаратов на сайте РУСАДА. Данный список регулярно обновляется.

В группах **начальной подготовки** общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают:

- оптимальное построение педагогического процесса,
- рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях.

Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера.

Витаминация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и про ведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

С ростом учебно-тренировочных нагрузок в **учебно-тренировочных группах** в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т. е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как

в отдельном учебно тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок.

В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Медико - биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию.

Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, прогулки на лыжах и т. д.

Медико - биологические средства восстановления включают:

все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну, рациональное питание, фармакологические препараты и витамины (назначенные врачом по спортивной медицине).

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов ССМ и ВСМ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

2. Система контроля

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

2.1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «смешанное боевое единоборство»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «смешанное боевое единоборство»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2.2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «смешанное боевое единоборство»
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «смешанное боевое единоборство»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
- формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

2.3. Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

2.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «смешанное боевое единоборство»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты на межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

2.5. Проведение промежуточной и итоговой 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 октябрь – ноябрь 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.

В систему оценки соответствия уровню подготовки спортсмена входит оценка теоретической части подготовки спортсмена, сдача нормативов общей физической и специальной подготовки спортсмена, сдача нормативов технической подготовки.

Теоретическая подготовка спортсмена оценивается исходя из устного опроса обучающихся. Из списка предполагаемых вопросов выбираются рандомные пять (соответствующие этапу обучения) и исходя из количества верных ответов оценивается теоретическая подготовленность спортсмена.

5 верных ответов – отлично

4 из 5 – хорошо

3 из 5 – удовлетворительно

2 из 5 – неудовлетворительно

1 из 5 – не сдал

Исходя из результата, каждый спортсмен получает индивидуальные рекомендации по повышению уровня теоретических знаний, связанных с выбранным видом спорта.

Примерный перечень вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретической подготовке для всех этапов подготовки

1. История развития избранного вида спорта.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям.
Длительность поединков.
3. Требования к спортивной форме, инвентарю.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России.
Сроки дисквалификации за применение допинга.
6. Название ударов
7. Название бросков
8. Название болевых приемов
9. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
10. Понятие о гигиене и санитарии.
11. Дыхание. Основы правильного дыхания во время тренировочного процесса.
12. Режим дня спортсмена.
13. Медицинский контроль и самоконтроль.
14. Восстановительные мероприятия при занятиях избранным видом спорта.
15. Техника безопасности на занятиях.
16. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.
17. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Уровень спортивных соревнований, на которых можно выполнить условия для присвоения разрядов.

18. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований.
Наказания за противоправные действия.
19. Основные системы организма человека и их функции.
20. Основы правильного питания. Ежедневная норма КБЖУ спортсмена.

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

№ 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 3x10 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

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

	Упражнения		Норматив
--	------------	--	----------

№ п/п		Единица измерения	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 3x10 м	с	не более 8,7
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 20
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.4.		количество раз	не менее

	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)		49
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 13
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			13.00
1.3.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			49
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			25
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Оценка технического мастерства спортсменов вида спорта «Смешанного боевого единоборства», исходя из этапа подготовки:

• Начальная подготовка (1-3 года обучения):

За период обучения на этапе начальной подготовки спортсмен должен изучить и к концу третьего года обучения правильно выполнять:

1) ударная техника руками

- Джеб: Быстрый прямой удар, наносимый ведущей рукой для подготовки других ударов.

- Кросс: Мощный удар задней рукой, который следует за джебом.

- Хук: Петлевой удар, наносимый любой рукой и направленный в сторону головы или тела.

- Апперкот: Удар ладонью вверх, направленный в подбородок или корпус.

2) ударная техника ногами

-Фронтальный удар: Удар ведущей ногой, направленный в корпус или голову.

-Круговой удар: Удар задней ногой, который может быть направлен в корпус, ноги или голову.

- Боковой удар: Мощный удар пяткой ноги, направленный в корпус или ноги.

3) борцовская техника в стойке

-Двойной захват ног: Захват обеих ног соперника и последующий бросок на землю. Один из наиболее распространённых приёмов в борьбе.

-Одинарный захват ноги: Захват одной ноги соперника с целью его повалить. Используется для контроля и перевода боя в партер.

-Бросок через бедро: Используется в дзюдо и самбо. Боец захватывает соперника и бросает его через своё бедро.

-Трип: Использование ноги для подставки и сбивания соперника с ног.

-Тейкдаун: Техника, используемая для захвата противника на земле, обычно включает захват ног или бедер противника и притягивание его вниз.

- Слэм: Прием, при котором соперник поднимается с земли и с силой опускается на ковер.

4) борцовская техника в партере

-Маунт: это позиция, когда боец сидит сверху на груди соперника, имея возможность наносить ему удары руками и локтями.

-Боковой контроль: это положение, когда боец лежит сверху на боку соперника, держа его за голову и бедро.

-Удержание со спины: это позиция, когда боец находится сзади соперника, обвивая его ногами и держа его за шею. Спина является самой опасной позицией для соперника, так как боец сзади может легко применить удушение или ударить его в голову или в корпус.

-Полугард: это положение, когда боец лежит снизу, но зажимает одну ногу соперника между своими. Полугард является переходной позицией, которая может быть как для атаки, так и для защиты.

• Учебно – тренировочный этап (спортивная специализация) (1-4 год подготовки)

Оценка технического мастерства на этом этапе подготовки происходит в комплексе, во время учебно – тренировочных спаррингов.

Спарринги в смешанных единоборствах (ММА) — это тренировочные поединки, которые позволяют бойцам оттачивать навыки в условиях, максимально приближённых к реальному бою. Цель спарринга — не победить, а наработать комбинации, «закрыть» проблемные места и исправить ошибки.

Спортсмен учебно – тренировочного этапа должен технически четко выполнять броски, удары, удержания, болевые приемы. Применять их в комплексе и в передвижении во время спарринга. Учится использовать сетку октагона:

-Кейдж-контроль: позволяет бойцу ограничивать манёвренность соперника и контролировать направление боя. Боец прижимает соперника к стенке клетки, ограничив его способность перемещаться и уклоняться.

-Болевые приёмы: позволяют эффективно завершать бои, вынуждая соперника сдаться. Например, армбар (рычаг на руку) или кимура (замок на руке).

Учебно – тренировочный этап подразумевает участие спортсменов в официальных соревнованиях. Что тоже позволяет оценить техническое мастерство и подготовленность спортсменов.

Уровень технического мастерства спортсмена к концу пятого года обучения на учебно – тренировочном этапе оценивается по следующим критериям:

-Объём техники: общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен.

-Разносторонность техники: степень разнообразия технических приёмов.

-Эффективность владения техникой: степень близости техники спортивного действия к индивидуально-оптимальному варианту.

-Освоенность техники движений: критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие. Для хорошо освоенных движений типичны стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях, устойчивость результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действия противника в усложнённых условиях) и другие.

• Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Центральная задача технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства — является формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, подтверждать свое мастерство и одерживать победы над противником.

Некоторые задачи:

-Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приёмов в

избранном виде спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

-Частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

-Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

3. Рабочая программа по виду спорта «Смешанное боевое единоборство»

Целью учебно-тренировочных занятий является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для конкретного обучающегося уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание учебно-тренировочного занятия входят различные стороны подготовки обучающихся: теоретическая, техническая, тактическая, физическая и психологическая. В учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе учебно-тренировочного занятия решаются следующие основные задачи:

- освоение спортивной техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных планируемых результатов; упражнения и
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств; достижение
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач учебно-тренировочного занятия выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам,

которое возникает в результате систематических упражнений и способствует повышению работоспособности обучающихся. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации обучающегося и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков. Тренированность обучающихся, как правило, подразделяют на общую и специальную.

Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида деятельности в виде спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

Общая тренированность формируется, прежде всего, под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма обучающегося и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств), спортивно-технической подготовки (уровня совершенствования навыков), тактической подготовки (степени развития тактического мышления), психологической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств).

Спортивная форма – это высшая степень подготовленности обучающихся, характеризующаяся их способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие, способствующие освоению формы спортивной техники и тактики, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (выносливости и др.).

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы

действия обучающихся возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно по кинематике, избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренеры преподаватели должны уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей и элементов комбинаций. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства учебно-тренировочного занятия должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже имеющиеся сильные стороны обучающихся, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие спортивно-технические и тактические действия или физические качества.

Для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий необходимо:

- знание суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных учебно-тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач;

- определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта СБЕ (ММА) осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях

сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Учет ознакомления (информирования) обучающихся с техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебно-тренировочной группы. Травмы в СБЕ (ММА) могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятия;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия

проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

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

1. Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по СБЕ (ММА);
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя по расписанию.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии;

- тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;

- обучающиеся должны строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;

- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

- вести схватку разрешается только по указанию тренера-преподавателя;

- по сигналу тренера-преподавателя прекратить учебно-тренировочное занятие.

- запрещается: толкать друг друга, ставить подножки, наносить грубые удары.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающегося из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Для групп начальной подготовки

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

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

1. Пока вы тренируетесь - функции организма будут улучшаться.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

Упражнения для мышц ног. Стоя движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями,

поднимание на носки, выпрыгивания с полного приседа вверх, в длину; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах, прыжки с использованием только силы стопы (на носках не сгибая колени).

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

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

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

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

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

и двумя руками вперед и назад. Удары по мячу подошвой, подъемом стопы, коленом, голенью, бедром.

Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами; круговые движения туловища с различными движениями рук.

Из положения сидя и лежа – поднимание и опускание ног с прикрепленными к ним гантелями, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами.

Имитация ударных движений. Общеразвивающие упражнения с партнером. Упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых способностей. В различных исходных положениях выполнение движений с преодолением сопротивления партнера (ходьба, приседание, повороты, наклоны с партнером на плечах). Упражнения с использованием усилий партнера для увеличения подвижности в суставах.

Упражнения в парах - «тачка» хождение на руках различные варианты (вперед- назад, на кистях, кулаках, локтевых суставах).

Упражнения для развития вестибулярного аппарата;

Упражнения в парах – кувырки вперед-назад, падения, (правым боком, левым).

Упражнения в парах, одновременное вращения вокруг своей оси не разрывая рук (правым боком, левым).

Упражнения в парах, различные кувырки через партнера, прыжки через партнера, падения через партнера, выполнение переворотов и «кульбитов» через партнера.

Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей: повторение движений партнера, ответные движения и перемещения на различные действия партнера (хлопки, рывки, толчки, отбрасывание ног).

Акробатические упражнения

Перекаты. В группировке (из упора присев, из стойки на коленях в сторону), перекаты прогнувшись (в упоре лежа, из стойки на коленях, стойки на голове и руках, стойки на руках), перекаты согнувшись (из основной стойки в сторону, на лопатках) из седа в стойку и др.

Кувырки. Вперед (из различных положений) без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, после прыжка с поворотом на 180–360°, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми ногами, то же из основной стойки, то же через стойку на голове с перекатом в упоре лежа прогнувшись, то же, но через стойку на руках; соединения из 2–3 одинаковых или различных кувырков; выполнение кувырков вдвоем, втроем).

Падение. В упоре лежа; то же, но с кувырком вперед, то же, но с перекатом в сторону; падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья, то же, но с прыжком; из упора присев прыжок прогнувшись (тело горизонтально) в упор лежа; с одной ноги прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упоре лежа; прыжок вверх-назад падая и приземление с перекатом назад; соединения различных прыжков с падениями и перекатами.

Стойка. На голове и руках (из упора присев; толчком двумя ногами, то же, но махом одной, толчком другой; из упора стоя, ноги врозь); на руках (из основной стойки; махом одной, толчком другой).

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

Легкоатлетические упражнения

Бег на короткие и средние дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег, различные виды прыжков (с разбега, с места). Метание теннисного мяча, гранаты, легкоатлетических снарядов. Комбинированные эстафеты. Перечисленные упражнения могут выполняться в командах на соревнование (соревновательный метод обучения).

Спортивные и подвижные игры

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

Создание общего представления о технике приемов. Обучение приему (действию) начинается с создания общего представления о рациональном механизме движений, обеспечивающем решение двигательных задач, и формирования установки на его освоение. Для этого используются словесные (объяснение, инструктирование) и наглядные (показ приемов из интернета, видео роликов, натуральная демонстрация) методы.

Указанные методы применяются в различном сочетании.

Рекомендуется перед словесным описанием приема продемонстрировать его в реальном исполнении. Пояснительные сведения о технике приема должны содержать информацию об основах построения движений, необходимых для его реализации. Детальная информация на этом этапе обычно не достигает цели, так как обучающиеся еще не в состоянии понять ее предназначение.

Важно также помнить, что чрезмерное внимание к деталям изучаемого приема может затруднить решение главных задач обучения. При объяснении тренером-преподавателем техники приемов на этом этапе определяется его

умением вызвать у обучающихся ассоциации между поставленными двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом.

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

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

Основным практическим методом освоения приема является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение приема на относительно самостоятельные части, их изолированное разучивание и последующее объединение. Разделение двигательного действия на части, выделение в них главных управляющих движений упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, и контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Особое внимание на этом этапе необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его воздействие. Слишком частые повторения изучаемого приема в занятии не всегда целесообразны, поскольку образование новых навыков связано с быстрым угнетением функциональных возможностей нервной системы.

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

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

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

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

Регламент упражнений. Число повторений приема определяется возможностью обучающегося качественно выполнять заданные упражнения.

Повторное выполнение с ошибками на фоне ухудшения качества является сигналом к перерыву для отдыха. Повторяться подряд могут относительно кратковременные действия, не требующие значительных энергетических затрат. Как правило, на первом этапе действия со сложной структурой или связанные с большим физическим или нервным (эмоциональным) напряжением не повторяют слитно подряд. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать восстановление оптимальной готовности к повторению задания, которая определяется в том числе и соответствующей психической настройкой. Чем сложнее и труднее задания, тем более длительными должны быть интервалы отдыха, однако в пределах сохранения достаточно высокого уровня функциональной активности организма.

Общий объем нагрузки при начальном разучивании в рамках каждого отдельного занятия лимитируется, прежде всего, качеством выполнения заданий. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается.

Продолжать его в условиях прогрессирующего утомления нецелесообразно.

Интервалы между занятиями, направленными на обучение новому приему, первоначально должны быть минимальными.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СБЕ (ММА) - РАЗДЕЛ БОРЬБА

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

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

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

- изучение правильной техники подъема в стойку из положения сидя;

- «пружинка» с выведением таза вправо, влево;

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

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

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

- падение на грудь (стоя на коленях, руки за спину). Прогнуться в спине голова вверх и повернута в сторону, выполняя падение на грудь стараться не разорвать руки за спиной;

Когда обучающимися освоены все виды падений, кувырков и переворотов, можно переходить к более сложным упражнениям

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

Эффективно применение резиновой камеры для выполнения различных акробатических упражнений (кувырки, падения, кульбиты). Те же упражнения можно выполнять на фитболе. На первом этапе должна быть соответствующая страховка, особенно на фитболе. Начинать надо с простейших упражнений, кувырки, падения. При освоении их, ученики начинают делать и «арабское сальто» и «фляги» и «сальто назад и вперед».

Особое внимание уделить упражнениям на равновесие, это различные контроли фитбола на животе, на спине, стойка на фитболе на коленях и в полный рост со страховкой. По возможности выполнение различных акробатических упражнений на батуте. Такие тренировки, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и с большим энтузиазмом у детей.

Подготовительные упражнения для овладения приемами борьбы:

1. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°. Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на две или одну ногу; прыжок с приземлением на широко расставленные ноги. Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы. Из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок; группировки на боку; перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз; из положения сидя, падая назад и в сторону, выполнить самостраховку; то же из положения упор присев. Падение на спину. Перекаты на спине в положении группировки; из

положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед принять положение группировки на спине. Падение на живот. Лежа на животе захватить, прогибаясь, голени, перекачиваться с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Падение на спину и перекат на грудь (через правое, через левое плечо). Падение через правое и левое плечо с колен, затем со стойки.

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища; с захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая сопротивление, другой уступая партнеру.

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

Техника ударов ногами: прямой вперед. Процесс овладения техникой ударов ногами на этапе начальной подготовки во многом идентичен подходу, описанному выше (удары руками). Типовые ударные движения необходимо осваивать в определенной последовательности. Первыми разучиваются прямые удары сзади стоящей и впереди стоящей (левой, правой) ногами в туловище, определенные как наиболее простые по характеру мышечного взаимодействия. Затем необходимо переходить ко второй группе – круговым внутрь в туловище на месте. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно, в равной степени, как и соответствующих приемов защиты, круг которых на данном этапе ограничен подставками (ладонью (перчаткой) или предплечьем) и защитами за счет движений туловищем и ногами (шаги и скачки с целью увеличения дистанции или ухода с линии атаки).

Техника борьбы в стойке. Обучение начальным техническим действиям и базовым приемам борьбы (10 лет) на этапе начальной подготовки должно быть направлено на освоение обучающимися главных управляющих движений, позволяющих выполнять основу приема. В это время

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

На этапе начальной подготовки не рекомендуется изучение бросков прогибом всех классов, бросков с активным захватом ног соперника по причинам их сложности и травмоопасности. Изучение бросков из классификационной группы подсечек на этапе начальной подготовки также будет неэффективным и должно быть отнесено на последующие годы. Для исключения травматизма на занятиях с детьми целесообразно изучать приемы борьбы преимущественно в демонстрационном формате (без активного сопротивления со стороны партнера).

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

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

учебный материал в интересах атакующего (отрабатывающий прием не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку).

Перечень рекомендуемых приемов. В состав бросков, рекомендуемых для изучения на этапе начальной подготовки, должны входить малоамплитудные броски, проводимые с опорой на двух ногах и с собственным падением. К ним относятся: задняя подножка с захватом руки и шеи; передняя подножка с захватом руки и шеи; зацеп снаружи с теми же захватами. Бросок через бедро с захватом корпуса и руки и передняя подножка с таким же захватом. Так же целесообразно включить простейшие варианты прохода в ноги, не поднимая только соперника вверх, а толкая его. В положении лежа изучаются: контроль сбоку; контроль сверху с захватом рук контроль поперек туловища, контроль со стороны головы, контроль спины со скрещенными ногами на боку или заправленными вовнутрь между ног, но не скрещенными; рычаг локтя захватом руки между ногами, рычаг локтя через ногу и болевой на «ахил». Особое внимание нужно уделить работе из закрытого «гарда», разрыву ног и их обходу в различные контроли. В случае недостаточной физической подготовленности обучающихся на этом этапе можно ограничиться изучением приемов в типовых исходных положениях, в демонстрационном формате.

Формирование основ тактического мастерства на этапе начальной подготовки осуществляется сопряженно с процессом изучения базовой техники боя в ММА.

Тактическая подготовка предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов поединка с учетом сложившейся ситуации. Однако на этом этапе обучающиеся еще не имеют достаточного объема знаний в этой области и не способны эффективно решать тактические задачи.

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических методов подготовки. В группах начальной подготовки широко используется игровой метод.

Регулярное применение игровых заданий позволяет эффективно усваивать многообразные способы маневрирования в различных направлениях, развивает реакцию и координационные способности, побуждает обучающихся к творческому отношению к занятиям.

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

Планируя участие обучающихся в первых соревнованиях, тренер – преподаватель должен ставить перед учеником посильные тактические задачи, решение которых возможно за счет хорошо освоенных приемов и действий. Для уменьшения травматизма и в связи с высокой травмоопасностью на первых годах начальной подготовки соревнования проходят в разделе борьба (рекомендуемые правила приведены ниже).

Выступая на первых соревнованиях, обучающиеся, как правило, еще не владеют способами создания выгодных ситуаций для проведения атакующих действий за счет финтов, угроз, ложных вызовов, повторных атак и т.д.

Поэтому тренер-преподаватель должен нацеливать их преимущественно на использование благоприятных статических и динамических ситуаций, возникающих в ходе поединка. К таким ситуациям обычно относят неустойчивое положение противника, открытую стойку, технические ошибки при выполнении отдельных приемов и т.д. Подобный подход формирует у обучающегося способности быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать ситуации возникающие по ходу поединка, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем подготовленности.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ И ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА.

Для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования мастерства общая и специальная физическая подготовка.

На учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма обучающихся к напряженной специализированной деятельности в избранном виде единоборств.

В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая физическая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной.

Большое значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок обучающихся, которые неуклонно возрастают в каждом годичном цикле тренировки, особенно к концу этапа предварительной базовой подготовки. В свою очередь, динамика показателей физического развития в этом возрасте еще более существенна, что обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнений тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объема.

На этапе специализированной базовой подготовки, когда все более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в учебно –

тренировочном процессе все большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

Технико-тактическая подготовка. Цель обучения на учебно-тренировочном этапе – довести первоначальное умение до относительно совершенного навыка. Приоритетные задачи обучения: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приемов и их комбинаций;

усовершенствовать технику приемов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых; создать предпосылки к вариативному выполнению приемов и действий.

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

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

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в спортивном поединке требует от бойца умения оперативно корректировать

пространственные, временные и динамические параметры приемов и действий.

На этапе специализированной базовой подготовки отработка техники приемов приобретает индивидуализированный характер, что требует учета особенностей обучающихся.

Среди применяемых методов все более значительное место занимают соревновательные упражнения. Методы использования слова в процессе углубленного разучивания применяют для сообщения детальных сведений о механизме решения двигательных задач в отдельных частях и фазах изучаемых приемов, анализа причин возникновения двигательных ошибок и объяснения путей их устранения. Стимулируется также стремление обучающихся к самостоятельному анализу техники выполняемых ими приемов и действий. Однако их выводы могут быть ошибочными, поэтому они обязательно должны обсуждаться с тренером-преподавателем.

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

Регламент упражнений. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повторений отрабатываемых приемов.

Однако при появлении симптомов сильного утомления при выполнении отдельных движений (частей приема) могут появляться ошибки, которые при многократном повторении приведут к нежелательному закреплению ошибочно возникших рефлекторных связей.

Контроль и оценка. При углубленном разучивании техники приемов значение оперативного контроля и самооценки движений возрастает. Однако возможность качественной оценки отдельных элементов техники, особенно ее динамических составляющих, достаточно ограничена. Во-первых, следует учитывать, что восприятие характеристик движений тренером преподавателем и обучающимся практически всегда различно. Во-вторых, отражение

ощущений в сознании обучающегося происходит не сразу и не полностью. При этом нередко степень расхождения между фактическим характером движения и его субъективным отображением у исполнителя довольно значительна.

Содержание технической подготовки

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

Планы-графики распределения тренировочных упражнений и заданий в годичном цикле тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно с учетом рекомендаций, приведенных в программе. Также тренеру преподавателю на этом этапе необходимо уделить время на соединение ударных комбинаций с техникой борьбы. Поэтому рекомендуется построение учебно-тренировочного занятия менять, проводить не только: тренировку по борьбе и тренировку по ударной технике, смешивать предложенные ниже комбинации с борцовской техникой. Учить защищаться от ударов, входом в борьбу и наоборот переход от борьбы к ударной технике.

Различные варианты атаки и защиты.

Техника ударов руками. Тренер-преподаватель может объединять в одном учебно-тренировочном занятии приемы из различных групп. Этим упражнениям должна предшествовать работа по освоению приемов в специальных имитационных упражнениях.

Прямой удар левой рукой в голову и туловище:

- прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад;
- прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя (отбив правой ладонью или предплечьем влево);

– прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони;

– ложные прямые удары левой рукой; – атака и контратака одиночными ударами левой рукой в голову или туловище, защита от них и контратака в ответной или встречной форме;

– двойные удары левой-левой руками в голову и защита от них подставкой правой ладони;

– двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову; защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

Прямой удар правой рукой в голову и туловище:

– прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони;

– прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный удар правой рукой в голову;

– прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого (правого) локтя;

– прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище;

– прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову;

– прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

Комбинации прямых ударов руками (двойные, трехударные):

– двойные прямые удары левой-левой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони;

– двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову; защита от них подставкой правой ладони и левого локтя;

– атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище; защита от них подставкой правой ладони и левого плеча;

– контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище;

– атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову; левой-левой в голову – правой в туловище – атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову;

– контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.

Боковой удар левой рукой в голову и туловище:

– боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья;

– боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левой в голову;

– боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя;

– боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левой в голову;

– боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левой в туловище;

– атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой в голову.

Боковой удар правой рукой в голову и туловище:

– боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья;

– боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правой в голову;

– атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой в голову.

Комбинации боковых ударов руками – атака двумя боковыми ударами левой-правой в голову (в туловище и голову), защита подставкой предплечья (нырком, уклоном).

Удары руками снизу – удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя;

– удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой рукой в туловище;

– удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя;

– удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой рукой в голову;

– удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой рукой в голову;

– атака двумя ударами правой-левой руками снизу в туловище, защита подставками локтей;

– атака двумя ударами правой-левой руками снизу в туловище, защита подставкой локтей и контратака двумя ударами левой-правой рукой снизу в туловище;

– атака двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, защита подставками ладоней;

– атака двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой руками снизу в голову.

Комбинации прямых и боковых ударов руками:

– атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковым правой в голову;

– атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковой левой в голову;

– атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в туловище, боковой левой в голову;

- атака двухударной комбинацией прямой правой в голову, боковой левой в голову;
- атака двухударной комбинацией прямой правой в туловище, боковой левой в голову;
- атака двухударной комбинацией прямой правой в туловище, боковой правой в голову;
- атака трехударной серией: левой прямой – правой прямой – левой боковой;
- атака трехударной серией: левой прямой – правой прямой – правой боковой;
- атака трехударной серией: левой прямой – левой боковой – правой прямой;
- атака трехударной серией: левой прямой – правой боковой – левой прямой;
- атака трехударной серией: левой боковой – правой прямой – левой боковой.

Серии повторных ударов:

- атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову;
- атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой рукой в голову;
- атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответ прямым правой рукой в голову;
- атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище;
- атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище;
- атака повторным снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову;

- атака повторным снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову;
- атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову;
- атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторными боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторными боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

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

Техника защиты от ударов руками

Приемы защиты от ударов руками на ближней дистанции. Защита от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- отклонение назад.

Защита от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

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

Защита от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

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

Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

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

Техника ударов ногами

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:

начало руками:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения в страховке и само страховке 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; увырок назад с выпрямленными ногами.

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

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

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упор головой в ковер; из положения лежа на спине – встать на гимнастический (борцовский) мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В положении стойки на коленях – упасть вперед

перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, с руками за спиной, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах, из основной стойки. Из стойки прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине – подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении «борцовский мост» партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; с партнером на спине захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. – «борцовский мост», партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает партнера вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

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

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

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

приседа (полуприседа, стойки) с руками за спиной – кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику), 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 (полуприсев, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом прогнувшись). В стойке партнер захватывает туловище сзади – падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками, захватывает за ноги.

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но толкая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. – лежа на спине, согнув ноги и выставив вверх руки – партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед.

И.п. – лежа на груди – партнер на коленях – передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем подошвами ног). И.п. – лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки – падающий

партнер выполняет переворот назад (стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Упражнения для выведения из равновесия. И. п. – стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И. п. – стоя лицом к партнеру – захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же с захватом руки и шеи). И. п. – партнер на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивание к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе, захватившим шею руками и оплетающим туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей – захваты руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.

Поворот кругом на одной ноге с махом вперед, в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера.

Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

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

3. Специально-подготовительные упражнения с мячом.

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

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

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

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

Для совершенствования захвата ног: быстрое 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.

Содержание базовых приемов борьбы.

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

осваивалась и совершенствовалась преимущественно комбинационная техника, а сами приемы отрабатывались в различных тактических вариациях.

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

Броски

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

Броски с 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.

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.

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.

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.

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

Сваливания

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

Сваливание толчком: руками, туловищем.

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

Сбивания

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

Сбивание подбивом.

Болевые приемы

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).

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

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

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).

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.

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.

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

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.

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

Удушающие приемы

Удушение зажиманием спереди (сверху): (анаконда) обязательно только через руку) при помощи ног сверху (треугольник); предплечьем, прижимая к груди (сзади) ноги вовнутрь или на туловище скрещенные сбоку.

Одновременно с изучением бросков, сваливаний, болевых и удушающих приемов изучаются пассивные и активные защиты. Это проходы «гарда» и различные контроли позиций. Исключить позицию, защиты лежа на животе и скрещенные руки под собой в ее пассивном виде.

Основы тактики ведения поединка

Совершенствование в тактике на учебно-тренировочном этапе должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учетом индивидуальных особенностей обучающихся. На первом году обучения в учебно-тренировочных группах должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны быть добавлены по две три атакующие и контратакующие комбинации. На втором году обучения совершенствуются ранее освоенные комбинации, но по мере прохождения программного материала они должны получать новое развитие. К окончанию второго года обучения в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны быть способны выполнять не менее 10–12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6–8 – в условиях тренировочных спаррингов или необусловленных учебных заданий.

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

Совершенствование тактики контратакующих приемов и действий проведения атакующих действий:

1. Группа приемов, построенных на принципе отвлечения противника от действительных атакующих действий. Примерные упражнения:
 - атакующий несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить удар, бьет правой;
 - атакующий показывает, что собирается нанести удар правой в голову (до этого несколько раз бьет правой), а бьет левой;
 - начинает атаку прямым ударом ногой в корпус, а затем наносит два прямых удара руками в голову, после нескольких повторений меняет алгоритм комбинации и начинает атаку с ударов руками в голову.

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

Примерные упражнения:

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

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

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

Примерные упражнения:

- боец применяет финт – удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой;
- выполняет финт – боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой.

Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

4. Группа приемов, построенных на том, что обучающийся приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Примерные упражнения:

- обучающийся наносит медленные удары правой в голову; противник легко защищается; приучив противника к этому маневру, боец проводит стремительный удар в то же место;
- наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой; противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные; тогда боец применяет финт, который заканчивается ударом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

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

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

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

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

Совершенствование целостных наступательных действий

Боец обороняется на дальней защитной дистанции:

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

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

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

Противник атакует короткими сериями, акцентируя силу отдельных ударов. Боец сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника с шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (удары рук, ног);

б) сковывая противника с последующим шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (бросковые действия);

в) применяя активные защиты – нырки, уклоны – и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

Противник получает то же задание.

Боец применяет вышеперечисленные действия, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

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

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

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

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

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

Совершенствование быстроты и правильности тактического мышления

На этапе специализированной базовой подготовки спортсменов должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его тактических намерений, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого спортсмен должен выработать навыки по ведению разведки в начале и в течение всего боя, выполняя ряд заданий в условиях, наиболее часто встречающихся в поединке. Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя

действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, т. е. с различной манерой ведения боя.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям, он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях боец обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия.

Особенно важно, чтобы спортсмены научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

В процессе обучения надо воспитывать у спортсмена способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

Добивание в партере

На этапе учебно-тренировочном уже надо сформировать целостность ведения поединка поэтому, здесь видна необходимость соединения ударной техники и борьбы в партере. Основные положения: из «гарда», «маунта», «сайд контроля» и со стороны контроля спины (бэк сайд контроль).

Добивание и его варианты проводить на манекенах больших набивных мячах, также с партнером удары при этом на партнере проводить с ограничением силы или обозначением (временные отрезки и нагрузка должны соответствовать возрасту). Заканчивать ударную комбинацию надо переходом

на болевой прием, удушающий прием, или с переходом на другой вариант контроля.

Работа по временным отрезкам в партере - работа верхнего из «гарда»:

- из закрытого гарда в голову, два прямых удара, два боковых удара (в защиту или «лапы»), затем нижний завязывает руки – верхний освобождает от захвата руки и опять проводит атаку.

- из закрытого гарда, два в корпус, два боковых, два прямых в голову (удары в голову проводить по защите или в лапы). - из этого положения после даров можно включать добивания, (атакующий разрывает гард, переходит на «ахилл» болевой на ногу);

- из закрытого гарда серия ударов, разрыв гарда, «пас гард» (обход ног с переходом в контроль сбоку или сверху;

- из закрытого положения «гард» прижавшись к партнеру работаем, верхний, корпус – голова;

- из закрытого гарда. Серия ударов встает атакующий на ноги, разрывает закрытый гард, отходит назад на дистанцию, затем назад в гард и так далее

- из открытого гарда, серия ударов, встать на ноги и быстро сделать колесо через партнера.

Оказаться за головой, обозначить добивание или контроль;

- верхний наносит серию ударов руками, дает прихватить две руки

встает в стойку и поднимает нижнего максимально вверх и опускает обратно вниз, становится на колени, нижний отпускает руки чтобы верхний начал серию ударов руками. Гард закрытый (упр. для групп УТГ 3-4 года обучения);

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

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

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

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

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

– из того же положения после ударов, переход на болевой или удушающий с переворотом верхнего в низ. Нижний выходит в контроль на верх и имитирует серию ударов в голову, возврат в исходную позицию - из закрытого гарда, нижний в защите наносит серию ударов, раскрывает гард, имитирует ногой удар в голову толкает другой ногой в грудь. Разрывает дистанцию встает в стойку. Возвращается в исходную позицию.

– обоюдная работа, верхний из «гарда» прижавшись, начинает имитацию ударов в защиту нижнего корпус-голова. Затем выпрямляется и еще наносит два прямых, нижний «маятником» от их уклоняется и в защиту верхнего наносит два прямых, два боковых удара, верхний прижимается после ударов к нижнему, и комбинация начинается сначала.

Работа сверху («Маунт Контроль»)

Работа верхнего:

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

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

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

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

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

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

Работа нижнего с позиции «маунт»:

– после серии ударов верхнего завязать руки и уходом через мост перевернуть верхнего вниз, закончить обусловленной серией ударов.

Вернуться в исходное положение;

– после нескольких ударов верхнего, резко приподняться на мост смесив его как можно выше себе на грудь. Поднять свои ноги себе за голову и пропустить их под руки партнера, выполнить кувырок назад и выйти из позиции.

Работа из положения «Сайд контроль»

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

Нижний резко разворачивается на спине и принимает базовое положение;

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

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

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

Контроль и добивание со стороны спины (Бэк Контроль)

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

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

– положение тоже: имитация обусловленных ударов с переходом на болевой прием;

Многие варианты и комбинации можно проводить на чучеле, набивном мяче, или на специальных подушках для отработки ударов рук и ног. Здесь нужна широкая творческая работа каждого тренера-преподавателя.

Соединение ударной и бросковой техники

Для достижения целостности ведения поединка на учебно – тренировочном этапе, должно происходить объединение ударной техники и борьбы. Также на этом этапе необходимо включить в программу тренировок работу в углу ринга и работу у канатов.

При работе у канатов больше внимания уделить корпусной работе, так называемой работе на руках. Броски «корпусные», переводы в партер, выход из «клинча» с ударами и вход после ударов в «клинч». Отрыв партнера от канатов с переводами в партер, уходы из угла ринга в клинче.

Если в зале нет ринга, это работа у мягкой стенки, обусловленные позиции, со сменой партнеров и разными отрезками времени. Такие же задания будут актуальны, когда идет отработка комбинаций, один в «партере» второй в «стойке»; оба в «партере». Нужно только помнить, с начала, разучить комбинацию и потом начинать ее нарабатывать. На скорость давать отработку приемов и комбинаций надо начинать после того как спортсмены начали в основе ее выполнять правильно и корректировать по ходу отработки и исправлять ошибки. Не увлекаться длительными временными интервалами. Особенно на первых годах учебно – тренировочного этапа. Постараться максимально расширить техническую базу спортсмена, чтобы на более

поздних годах специализации наиболее ярко можно было раскрыть молодого спортсмена со всеми его индивидуальными особенностями.

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

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

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

– двойка прямых ударов в защиту- вход в одну ногу, переход за спину; за спину с захватом на корпус и отрывом соперника; с переводом в партер; броском через грудь и последующим продолжением;

Затем эту же комбинацию в движении, партнер движется назад, (вперед);

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

– та же комбинация движения рук, только проход в одну ногу, с переходом на зацеп снаружи, изнутри, и др. - партнер бросает двойку прямой боковой, в ответ-уклон от прямого, нырок под боковой удар с проходом на корпус, в ноги, в одну ногу и вариантами бросков (передний переворот, боковой переворот, зацеп изнутри под разноименную ногу) и другие. - контратаки после удара ногой «лоукик» - прихват ноги. Которая бьет, с переходом на бросок зацеп, подсечка под пятку опорной ноги и передняя подсечка;

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

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

– базовое положение «клинч»: один медленно обозначает работу по корпусу коленями, второй выполняет прихват ноги, (снаружи, изнутри) с

переходом на броски, зацеп, подсечка передняя, боковая подножка, переводы в партер.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств,

применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач вперед стоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально - волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и

здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «смешанное боевое единоборство» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «смешанное боевое единоборство», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «смешанное боевое единоборство » на этапе начальной подготовки первого года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники

Особенности осуществления спортивной подготовки по «смешанному боевому единоборству» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии

вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «смешанное боевое единоборство» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «смешанное боевое единоборство» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки.

4. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

4.2 Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником

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

Обязательным требованием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Повышение квалификации тренеров и тренеров-преподавателей осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Организация профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта Профессиональная переподготовка организуется с целью подготовки специалистов для выполнения нового вида профессиональной деятельности, осуществляемая по образовательным программам от 250 часов. Форма и сроки обучения рекомендуется устанавливать в соответствии с целями обучения и в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Рекомендуется установить, что уровень образования тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, проходящих профессиональную переподготовку, должен быть не ниже уровня образования, требуемого для нового вида профессиональной деятельности.

Освоение программ профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта предусматривает обязательную итоговую аттестацию, организуемую в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Итоговая аттестация может состоять из одного или нескольких аттестационных испытаний: итоговый экзамен и/или защита итоговой аттестационной работы. По решению аттестационной комиссии, слушателям, успешно выполнившим требования образовательной программы и прошедшим аттестационные испытания, выдается документ об образовании в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

4.3 Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени

на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

4.4 Информационно-методические условия реализации Программы

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);

внедрение в практику более эффективных методик, технологий;

систему информирования, просвещения и обучения кадров;

совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

1. методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные и контрольно-переводные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;

2. дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, сканер, принтер, телевизор;

3. психологическое обеспечение: анкеты, тесты;

4. консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации информационного процесса используются дистанционные технологии: размещение материалов на сайте ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» и в социальной сети ВКонтакте.

4.5 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Груша боксерская	штук	4
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (2х3 м)	штук	2
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Ковер борцовский	штук	1
9.	Лапы боксерские	пар	4
10.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
11.	Мат гимнастический	штук	8
12.	Маты настенные	комплект	1
13.	Мешок боксерский	штук	6
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
16.	Мяч футбольный	штук	1
17.	Насос для накачивания мячей	штук	1
18.	Подушка боксерская настенная	штук	2
19.	Подушка для отработки ударов ногами (длина 58 см, ширина 43 см, глубина 11 см)	штук	2
20.	Подушка настенная для апперкотов (длина 60 см, ширина 40 см, глубина сверху 37 см, глубина снизу 21 см)	штук	2
21.	Протектор для защиты корпуса усиленный	штук	1
22.	Восьмиугольный ринг с сетчатым ограждением по периметру	комплект	1
23.	Секундомер электронный	штук	4
24.	Скамейка гимнастическая	штук	3
25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
27.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	4
28.	Утяжелитель для ног (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
29.	Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)	комплект	10
30.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бандаж – протектор для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Бинт боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
3.	Защитные накладки на ноги (соревновательные)	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
4.	Защитные накладки на ноги (тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
5.	Капа (протектор для зубов)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки (накладки защитные) с открытыми пальцами	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка с коротким рукавом («рашгарт»)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-66	41-58	22-28	16-21	13-17	11-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-4	5-8	18-20	20-26	22-27	22-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	24-30	26-34	40-42	44-46	46-50	46-52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-14	11-17	14-18	15-22	15-18	15-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Этап начальной подготовки				
	До года		Свыше года	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	6	8
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	234	312	312	416

НП (до года 4,5ч)	янв	фев	мар	апр	май	ию н	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	234
Общая физическая подготовка	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	142,7
Специальная физическая подготовка	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	39,8
Техническая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	11,7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	32,8
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,0	0,5	0,5	0,5	7,0

НП (до года бч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	312
Общая физическая подготовка (%)	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	165,6
Специальная физическая подготовка (%)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка (%)	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	78
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	45,6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	1	1	1	1	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	10,8

НП (свыше года бч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	162
Специальная физическая подготовка (%)	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	15,6
Техническая подготовка (%)	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	80,4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42,0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	1	1	1	1	1,8	1	0,8	0,8	0,8	0,8	12

НП (свыше года 8ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	416
Общая физическая подготовка (%)	16,1	16,1	16,1	16,1	16,1	16,1	16,1	16,1	16,1	16,1	16,1	16,1	193,2
Специальная физическая подготовка (%)	3,7	3,7	3,7	3,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	36,4
Техническая подготовка (%)	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	111,6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	57,6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0,5	1,6	1	1,2	1,3	1,5	1,3	1,2	1	1	1	0,6	13,2

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До трех лет		Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	8	14	12	18
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	416	728	624	936

УТЭ (до 3-х лет 8ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	416
Общая физическая подготовка	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	91,2
Специальная физическая подготовка	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	67,2
Участие в спортивных соревнованиях	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,0	28,4
Техническая подготовка	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	13,2	13,2	13,2	13,2	150,4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4,5	4,5	4,5	4,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	62,0
Инструкторская и судейская практика	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	8,4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	8,4

УТЭ (до 3-х лет 14ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сентяб	окт	ноя	дек	728
Общая физическая подготовка (%)	14,1	14,1	14,1	14,1	14,1	14,1	14,1	14,1	14,1	14,1	14,1	14,1	169,2
Специальная физическая подготовка (%)	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	10,0	10,0	10,0	11,0	11,0	129
Участие в спортивных соревнованиях (%)	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,0	4,0	4,0	3,4	48,2
Техническая подготовка (%)	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	240
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	115,2
Инструкторская и судейская практика (%)	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	13,2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	13,2

УТЭ (свыше 3-х лет 12ч)	янв	фев	мар	апр	май	ию н	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	624
Общая физическая подготовка (%)	7,4	7,4	7,4	7,6	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	89,8
Специальная физическая подготовка (%)	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	108
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,20	62,4
Техническая подготовка (%)	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	232,8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	93,6
Инструкторская и судейская практика (%)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	18,72
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	18,72

УТЭ (свыше 3-х лет 18ч)	янв	фев	мар	апр	май	ию н	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	936
Общая физическая подготовка (%)	12,4	12,4	12,4	12,4	12,4	12,4	12,4	12,4	12,4	12,4	12,4	12,4	148,8
Специальная физическая подготовка (%)	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	187,2
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	64,8
Техническая подготовка (%)	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	360
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	11,6	11,6	11,6	11,6	11,6	11,6	11,6	11,6	11,6	11,6	11,6	11,6	139,2
Инструкторская и судейская практика (%)	1,4	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	17,9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,6	18,1

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	16	24
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	832	1248

ССМ (16ч)	янв	фев	мар	апр	май	ию н	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	832
Общая физическая подготовка	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	19,2
Специальная физическая подготовка	16,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	187
Участие в спортивных соревнованиях	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60
Техническая подготовка	33,0	33,0	33,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	387
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	126
Инструкторская и судейская практика	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	34,8

ССМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	ию н	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	1248
Общая физическая подготовка	12,8	12,8	12,8	12,6	12,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	146,4
Специальная физическая подготовка	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	249,6
Участие в спортивных соревнованиях	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	84
Техническая подготовка	44,1	44,1	44,1	44,1	44,1	44,1	44,1	44,1	44,1	44,1	44,1	44,1	529,2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	174
Инструкторская и судейская практика	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	43,2

Этап высшего спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	20	32
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	1040	1664

ВСМ (20ч)	янв	фев	мар	апр	май	ию н	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	1040
Общая физическая подготовка	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	99,6
Специальная физическая подготовка	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	204
Участие в спортивных соревнованиях	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	111,6
Техническая подготовка	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	396
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12,0	12,8	12,8	12,8	12,8	12,8	12,8	12,8	12,8	12,8	12,8	12,8	152,8
Инструкторская и судейская практика	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	48

ВСМ (32ч)	янв	фев	мар	апр	май	ию н	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	1664
Общая физическая подготовка	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	186
Специальная физическая подготовка	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	276
Участие в спортивных соревнованиях	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	198
Техническая подготовка	51,0	51,0	51,0	51,0	51,0	51,0	51,0	51,0	51,0	51,0	51,0	51,0	612
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	240
Инструкторская и судейская практика	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	44
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	108

Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивных соревнованиях.

				Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

	формировании личностных качеств			Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировка к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	ноябрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

				Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	--	---

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение

				Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты —

				специфический и интегральный продукт основательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	фетраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

			рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120		Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

				учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Правовые акты:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство» (утвержден приказом Минспорта России 21.11.2022г. №1029)
2. Проект Приказа Министерства спорта РФ "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" (подготовлен Минспортом России 09.06.2022)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
4. ФЗ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Основная литература

6. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников. – М. : Просвещение, 1990. – 144 с.
7. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. – Краснодар, 1997. – 104 с.
8. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
9. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. –

304 с.

10. Анисимов М.П., Структура техники смешанного боевого единоборства // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №10 (116). – С. 10-13.

11. Ашкинази С.М., Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учеб.-метод. пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культ.- Научно-теоретический журнал «Ученые записки», им. П.Ф. Лесгафта № 10 (116) – 2014 год. – СПб.

12. Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития СБЕ (ММА): учеб.пособие/В.А.Барташ[и др.]. Минск:РИВШ, 2004. – 134с.

13. Блеер А.Н., Малков О.Б., Рахматов А.И., Рахматов А.А., Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – № 3 (36) – С. 22–25.

14. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В.Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.

15. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

16. Ваганова В.А., Классификация техники атакующих действий смешанного боевого единоборства (ММА) / В.А. Ваганова, А.С. Тедорадзе, В.С. Пьянников // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3.

17. Вареников Н.А., Попова И.Е., Губин О.В., Сандраков М.С., Обучение технике и тактике ведения боя в смешанном боевом единоборстве (ММА) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №11 (177).

18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

19. Волостных В.В., Ишков А.В. Спорт XXI века: универсальные единоборства. Техничко- тактические действия в стойке (комбинации бросков в атаке)

20. Плехов В.Н.: Оздоровительная атлетика для новичков (особенности

тренировки подростков). Ограничения подростков. Программа высокого уровня).

21. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

22. Исаев А.П., Личагина С.А., Гаттаров Р.У. и др.: Адаптация человека к спортивной деятельности / – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.

23. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.

24. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А.С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.

25. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко- римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164 с.

26. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко- римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.

27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.

28. Подливаев Б.А. Вольная борьба [Текст]: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

29. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод.пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.

30. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование

массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод.пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.

31. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.

32. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Федерация ММА России mma-fed.ru/
3. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org).
4. Олимпийский комитет России (www.roc.ru).
5. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org).