

Управление по образованию и науке администрации муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 10 г. Сочи

Согласовано
Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Протокол № 3
от «28» августа 2023г.

Утверждена приказом
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
От 28.08.2023г. № 57
Директор МБУ ДО
СШ № 10 _____ К.В. Бурьян

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«Смешанное боевое единоборство (ММА)»**

**Программа разработана в соответствии
с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)»,
утвержденным Приказом
Министерства спорта Российской Федерации
от 21.11.2022 г. № 1029
Срок реализации программы – на период действия ФССП**

Разработчики программы
Тренер-преподаватель отделения самбо
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Топчян Агоп Владимирович
Директор МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Бурьян Ксения Валерьевна

Рецензенты программы
Директор МБУ ДО СШ № 1 г. Сочи
Канд. пед. наук. А.Л. Мадельян

г. Сочи
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... | 4 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 5 |
| 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 5 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 8 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 9 |
| 2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия..... | 10 |
| 2.3.2. Объём соревновательной деятельности..... | 12 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план..... | 14 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы (в том числе профориентационной)..... | 16 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 22 |
| 2.7. Инструкторская и судейская практика..... | 24 |
| 2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 26 |
| III. Система контроля..... | 29 |
| 3.1. Оценка результатов освоения Программы..... | 29 |
| 3.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации..... | 29 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки..... | 32 |

| | |
|--|----|
| IV. Рабочая программа по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)»..... | 34 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 34 |
| 4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке..... | 62 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)»..... | 69 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 70 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы..... | 70 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы..... | 73 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы..... | 74 |
| Приложение № 1..... | 76 |
| Приложение № 2..... | 77 |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)», код номер вида спорта 072 000 1 4 1 1 А (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Смешанное боевое единоборство (ММА)» «весовая категория»

| | |
|---------------------------|-------------------|
| 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 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 84 кг | 072 016 1 8 1 1 А |
| весовая категория 93 кг | 072 017 1 8 1 1 А |
| весовая категория 93+ кг | 072 018 1 8 1 1 А |

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным [стандартом](#) спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1029 (далее - ФССП) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 г., регистрационный N 71649).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами.

2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же организации деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие

обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Результаты реализации Программы (устанавливаются на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)») и направлены:

- 1) На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта "спортивное боевое единоборство (ММА)";
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- 2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)»;
 - 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 спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3). На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

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 два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" и составляет:

- *на этапе начальной подготовки* - срок реализации 3 года, зачисляются дети с 10 лет, наполняемость групп от 12 до 24 человек, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки (таблица № 11).

- *на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* - срок реализации 4 года, зачисляются подростки не моложе 12 лет,

наполняемость групп от 10 до 20 человек. Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, имеющие уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно – тренировочном этапе (таблица № 12).

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - срок реализации не ограничивается, зачисляются спортсмены от 16 лет и старше наполняемость групп 3-6 человек. Для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства до одного года они должны иметь спортивный разряд "кандидат в мастера спорта", успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства свыше одного года они должны иметь спортивный разряд "кандидат в мастера спорта", успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (таблица № 13).

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

Максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки (п 4.3. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)» представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | | | Минимальный возраст для зачисления*** (лет) | Наполняемость групп (человек) | |
|-----------------------------|--|---------------------------|---|-------------------------------|------------------------------|
| Название | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Год спортивной подготовки | | Минимальная* наполняемость | Максимальная** наполняемость |
| Этап начальной подготовки | До года | 1 | 10 | 12 | 24 |
| | Свыше года | 2 | | 12 | 24 |
| | | 3 | | 12 | 24 |
| | До трех лет | 4 | 12 | 10 | 20 |

| | | | | | |
|---|--------------------|---|----|----|----|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | 5 | 16 | 10 | 20 |
| | | 6 | | 10 | 20 |
| | Свыше трех лет | 7 | | 10 | 20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без*** ограничений | 8 | | 3 | 6 |

*требования к наполняемости (человек) в соответствии с ФССП;

**максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки (п 4.3. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

***в таблице указан **минимальный** возраст для зачисления

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)»

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | 1040 |

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

Форма обучения: очная с возможным использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия.

Основными формами реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (таблица № 4)
- работа по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика (таблица № 9);
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (таблица № 10);
- тестирование и контроль (таблицы № 11,12,13,14).

Практические занятия:

- учебно - тренировочные занятия, направленные на расширение двигательных возможностей, овладение и совершенствование техники и тактических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей;
- контрольная успеваемость, тесты, определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в учебно – тренировочный процесс;
- соревнования, раскрытие способностей, улучшение личных достижений, сравнение двигательных возможностей с другими участниками;
- дополнительные занятия, выполнение самостоятельных заданий для совершенствования мастерства, техники движений, восстановления организма.

Теоретические занятия:

- занятия проходят по 15-20 минут в форме выдачи информации, рассказа, беседы, опроса. По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т.д.);
- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- участие в официальных соревнованиях.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по **индивидуальным планам**.

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.

Учебно - тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Учебно – тренировочное занятие тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных учебно – тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической

готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 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 каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

2.3.2. Объём соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

Основные соревнования, цель которых - достижение победы или

завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов;

Функции соревнований в виде спорта «самбо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

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 (ММА)»;

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

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

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.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 3).

Объём соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по «Смешанному боевому единоборству (ММА)» представлены в таблице № 4.

Объём соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по «Смешанному боевому единоборству (ММА)»

Таблица № 4

| Виды спортивных соревнований, состязания | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|--|---------------------------|------------|---|----------------|---|
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Контрольные (минимальное кол-во) | - | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные (минимальное кол-во) | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные (минимальное кол-во) | - | - | 1 | 1 | 2 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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 астрономических* часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 (двух) часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 (трех) часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 (четырёх) 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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице № 5.

*п 3.2. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|----------|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 12-24 | | 10-20 | | 3-6 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 139 | 162 | 208 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 42 | 62 | 114 | 168 | 228 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | x | x | 18 | 25 | 83 |
| 4. | Техническая подготовка | 42 | 68 | 135 | 215 | 416 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 | 9 | 15 | 18 | 31 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | x | x | 15 | 18 | 32 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 9 | 15 | 18 | 42 |

| | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | 1040 |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|

2.5. Календарный план воспитательной работы (в том числе профориентационной)

Таблица № 6

| N п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|---|--|---------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |

| | | | |
|--|---|--|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного 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 примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

План профориентационной работы

Таблица № 7

| № п/п | Содержание | Сроки | Ответственный |
|--|---|----------|--|
| I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | |
| 1. | Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников | сентябрь | Зам. директора УСР Тренеры-преподаватели |
| 2. | Проведение социологического опроса выпускников с целью выявления профессиональных намерений и их реализации | сентябрь | Инструктор-методист Тренеры-преподаватели |
| 3. | Выявление обучающихся на углубленном уровне обучения, не определившихся с выбором профессии | март | Тренеры-преподаватели |
| 4. | Анализ работы по реализации программы | июнь | Администрация |
| 5. | Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями | май | Администрация |
| II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| 1. | Подготовка плана работы по профориентации на учебный год | Май-июнь | Администрация |
| 2. | Организация взаимодействия (том числе и сетевое взаимодействие) | Май | Администрация, Тренеры-преподаватели |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | СШ № 10 с заинтересованными организациями (СИ РУДН, СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, Поликультурный колледж ит.д.) | | |
| 3. | Создание информационного банка данных о потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников | Постоянно | Заместитель директора по УСР, Инструктор-методист |
| 4. | Проведение для обучающихся на углубленном уровне обучения дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя | Постоянно | Тренеры-преподаватели |
| 5. | Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер» | Постоянно | Тренеры-преподаватели |
| 6. | Обеспечение СШ документацией и методическими материалами по профориентации | Постоянно | Инструктор-методист |
| 7. | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы | В соответствии с учебным планом | Тренеры-преподаватели |
| 8. | Разработка опросных листов для проведения анкетирования детей и их родителей | Октябрь | Инструктор-методист |
| III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ | | | |
| 1. | Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных уровнях обучения | По плану работы методического объединения | Инструктор-методист |
| 2. | «Круглые столы» тренеров-преподавателей по | По плану работы | Инструктор-методист Тренеры-преподаватели |

| | | | |
|---------------------------------|---|-------------------------------|--|
| | обмену опытом профориентационной работы | Тренерского совета | |
| IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ | | | |
| 1. | Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | По графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| 2. | Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации | Постоянно | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера- преподавателя | Ежегодно | Инструктор-методист Тренеры-преподаватели |
| 4. | Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии | 1 раз в год | Инструктор-методист Тренеры-преподаватели |
| 5. | Организация для родителей встреч с выпускниками СШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования | Ежегодно | Заместитель директора по УСР Инструктор-методист Тренеры- преподаватели |
| V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ | | | |
| 1. | Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика». | Согласно учебного плана | Тренеры-преподаватели |
| 2. | Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска» | Регулярно | Инструктор-методист Тренеры-преподаватели |
| 3. | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений | Регулярно | Инструктор-методист Тренеры-преподаватели |
| 4. | Мониторинг профнамерений обучающихся | Сентябрь- октябрь | Инструктор-методист Тренеры-преподаватели |
| 5. | Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений. | В течение года | Инструктор-методист Тренеры-преподаватели |
| 6. | Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью | Ежегодно февраль | Инструктор-методист Тренеры-преподаватели |

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- разучивание спортсменами общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание спортсменами конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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

Таблица № 8

| Этап подготовки | Содержание | Срок проведения |
|---|--|----------------------------|
| Этап начальной подготовки | Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки) | 2 раза в год |
| | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. | 1 раз в год |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |
| Тренировочный этап | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |
| | Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки) | 2 раза в год |
| | Родительские собрания | 1 раз в год |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |
| | Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки) | 2 раза в год |
| | Родительские собрания | 1 раз в год |
| | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | 1 раз в год |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год |

В соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими

антидопинговыми правилами РУСАДА реализует информационно-образовательные антидопинговые программы.

РУСАДА определяет целевые группы и разрабатывает план в области образования в соответствии с требованиями Международного стандарта по образованию.

Об учащимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами необходимо прохождении обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих **сертификатов** <https://course.rusada.ru/> .

При наличии в учреждении спортсменов, входящих в сборную РФ, необходимо владеть информацией о работе в системе АДАМС.

АДАМС (ADAMS): система антидопингового администрирования и управления — это система, предназначенная для управления базой данных, расположенной в интернете, предназначенная для ввода, хранения, распространения данных и составления отчетов, разработанная для оказания помощи заинтересованным сторонам и ВАДА в их антидопинговой деятельности при соблюдении законодательства о защите данных.

Система используется для:

- сбора и хранения информации о местонахождении спортсменов
- внесения данных о разрешениях на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- планирования тестирования и обработки результатов внесения данных о результатах лабораторных анализов.

On-line программой ADAMS пользуются:

спортсмены

представители национальных антидопинговых организаций

представители международных спортивных федераций

сотрудники ВАДА

специалисты аккредитованных лабораторий

Данные в АДАМС хранятся на двух серверах с использованием защиты, аналогичной той, что используется в банковской системе, а также защищаются в соответствии с требованиями статьи 14.6 Всемирного антидопингового кодекса ВАДА и пункта 7.5.7 Общероссийских антидопинговых правил. <https://rusada.ru/athletes/adams/>

2.7. Инструкторская и судейская практика

Программа спортивной подготовки имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области через привлечение борцов в качестве помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики на этапах обучения

Таблица № 9

| Этап | Вид практики | Содержание практики |
|----------------|----------------|---|
| УТ до 3-х лет | Инструкторская | Учащиеся овладевают принятой в ММА терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. |
| | Судейская | Изучение основных положений правил по виду спорта. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. |
| УТ свыше 3 лет | Инструкторская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий) необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. |
| | Судейская | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. |
| ССМ | Инструкторская | Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. |
| | Судейская | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнования. |

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

Первичное обследование

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Этапное медицинское обследование

Дополнительное обследование перед соревнованиями

Мероприятия для комплексного медицинского обследования

Текущий врачебно-педагогический контроль*

Оперативный контроль**

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели

достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

| Медицинские и медико-биологические мероприятия | Этапы спортивной подготовки | | |
|---|--|--|--|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Первичное обследование | При поступлении | При поступлении | При поступлении |
| Углубленное медицинское обследование (УМО) | 1 раз в 12 месяцев | 1 раз в 12 месяцев | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапное медицинское обследование | - | При переходе на этап | При переходе на этап |
| Дополнительное обследование перед соревнованиями | За 3 дня до выезда на соревнования | За 3 дня до выезда на соревнования | За 3 дня до выезда на соревнования |
| Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| Текущий врачебно-педагогический контроль* | ежемесячно | ежемесячно | ежемесячно |
| Оперативный контроль** | В рамках учебно-тренировочного занятия | В рамках учебно-тренировочного занятия | В рамках учебно-тренировочного занятия |
| Восстановительные мероприятия | | | |
| психологические средства: - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации. | - | в период тяжёлых соревновательных и тренировочных нагрузок, в подготовительный период, еженедельно | в период тяжёлых соревновательных и тренировочных нагрузок, в подготовительный период, еженедельно |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>медико-биологические: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); - суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; - гипероксия.</p> | - | <p>Посттравматический период по назначению врача – реабилитолога, в период тяжёлых соревновательных нагрузок, в подготовительный период.</p> <p>Баня, сауна 1 раз в неделю в подготовительный период,</p> | <p>Посттравматический период по назначению врача – реабилитолога, в период тяжёлых соревновательных нагрузок, в подготовительный период.</p> <p>Баня, сауна 1 раз в неделю в зависимости от календарного плана соревнований</p> |
| <p>Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)</p> | - | <p>По плану спортивных соревнований и мероприятий</p> | <p>По плану спортивных соревнований и мероприятий</p> |

III. Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "спортивное боевое единоборство (ММА)";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивное боевое единоборство (ММА)" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о **правилах** вида спорта "спортивное боевое единоборство (ММА)";
- 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 спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о **правилах** вида спорта "спортивное боевое единоборство (ММА)";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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 два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся: промежуточная и итоговая.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется организацией самостоятельно и проводится в соответствии с приказом и Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций.

На основании результатов промежуточной аттестаций, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения

им соответствующего уровня спортивной квалификации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Установлены следующие формы промежуточной аттестации:

Этап начальной подготовки:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

Обучающиеся выполняют установленные комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (Таблица № 11).

Учебно – тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- уровень спортивной квалификации.

Обучающиеся выполняют установленные комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (Таблица № 12, 13).

Промежуточная аттестация (по итогам каждого года обучения) осуществляется для перевода на следующий этап (год) подготовки. Срок проведения промежуточной аттестации апрель - май.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов (промежуточной и итоговой аттестации), который является одним из отчетных документов и хранится в администрации Учреждения.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется решением комиссии для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по системе двух уровней: «сдал», «не сдал».

По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения обучающихся, которые выполнили комплексы контрольных упражнений и теоретические основы физической культуры и спорта (решение комиссии: «сдал»).

По заявлению родителей (законных представителей) в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.) обучающемуся предоставляется право досрочно пройти промежуточную аттестацию.

Обучающиеся, которые не выполнили комплексы контрольных упражнений и теоретические основы физической культуры и спорта (решением комиссии: «не сдал») или не присутствовали в день проведения по уважительной причине (болезнь, отъезд, др.) на основании решения педагогического совета, при наличии медицинской справки или других подтверждающих документов могут сдать комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы позднее или переведены на освоение общеразвивающей программы.

Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем году обучения или решением педагогического совета переведены на следующий год обучения.

Итоговую аттестацию проходят обучающиеся после завершения обучения (тренировочный этап 4-го года обучения или этап совершенствования спортивного мастерства).

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение всей программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебно – тренировочный план и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

-избранный вид спорта-спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Фиксация результатов итоговой аттестации осуществляется решением комиссии по системе двух уровней: «сдал», «не сдал».

(Таблицы № 11,12).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СМЕШАННОЕ
БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)"**

Таблица № 11

| N 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
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "СМЕШАННОЕ
БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)"**

Таблица № 12

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|-------|------------|-------------------|----------|
| | | | юноши |

| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
|---|---|----------------|---|
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более 10,4 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более 8.05 |
| 1.3. | Челночный бег 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
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ
ЕДИНОБОРСТВО (ММА)"**

Таблица № 13

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Этап начальной подготовки

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

Физическая подготовка юных спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств общеподготовительной 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 самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности спортсменов и уровнем их физического развития. Тем не менее, ряд упражнений требует от занимающихся определенного уровня технической и физической подготовленности, поэтому их выполнение на этапе начальной подготовки нецелесообразно. Эти упражнения применяются на последующих этапах подготовки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ «Сила» широкое понятие, которое может иметь самые разные значения. Планируя тренировки, мы должны иметь в виду «необходимую силу». Для лучшего понимания в понятии силы выделяют две составляющие «физическую» и «духовную». Эти компоненты силы в свою очередь складываются из защитной силы (способности воздействовать на окружающий мир) и агрессивной силы (способности противостоять внешним силам). Упражнения основаны на общих биологических функциях организма, таких, как расслабление и сокращение мышц, дыхание и энергетический обмен, работа системы кровообращения и регуляция работы мозга и нервной системы. Поэтому для тренинга важно знать эти функции и иметь представление о влиянии на них различных упражнений. С точки зрения биологических функций человеческого организма в тренинге важно следующее. 1. Пока вы тренируетесь – функции организма будут улучшаться. 2. Когда вы перестаете тренироваться, эффективность работы организма уменьшается. В этом вопросе важна умеренность - не правильно организованная работа и перегрузка губительна для тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Разнообразные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), отжимания от пола или гимнастической скамейки (различные варианты и разновидности). Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. В положении лежа на спине: – поднятие ног поочередно и одновременно; – в положении «крест» на спине поднятие и касание ковра ногами за головой или с правой, левой стороны головы; – поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ног. 36 В положении лежа лицом вниз: прогибание в поясничной области с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор лежа боком. Упражнения для мышц ног. Стоя движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки,

выпрыгивания с полного приседа в верх, в длину; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах, прыжки с использованием только силы стопы (на носках не сгибая колени). Упражнения для мышц рук, туловища и ног. Наклоны и выпрямления туловища вперед и в стороны с одновременными движениями рук. В положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами; маховые движения с большой амплитудой.

Общеразвивающие упражнения с предметами Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу; прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками. Упражнения с гимнастической палкой. Вращение палки одной рукой (двумя) в различных плоскостях. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Опускание палки за спину при хвате за концы, не сгибая рук. Наклоны с палкой, захваченной за концы над головой; то же, но палка за головой. Упражнения с теннисными мячами. Варианты бросков в щит (стену) и ловли мяча после отскока. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений рук и туловища; маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами: толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами; броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячами. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад. Удары по мячу подошвой, подъемом стопы, коленом, голенью, бедром. Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами; круговые движения туловища с различными движениями рук. Из положения седа и лежа – поднимание и опускание ног с прикрепленными к ним гантелями, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Имитация ударных движений. 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 – кувьрки 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 37 Перекаты. В группировке (из упора присев, из стойки на коленях в сторону), перекаты прогнувшись (в упоре лежа, из стойки на коленях, стойки на голове и руках, стойки на руках), перекаты согнувшись (из основной стойки в сторону, на лопатках) из седа в стойку и др. Кувырки. Вперед (из различных положений) без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, после прыжка с поворотом на 180–360°, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми ногами, то же из основной стойки, то же через стойку на голове с перекатом в упор лежа прогнувшись, то же, но через стойку на руках; соединения из 2–3 одинаковых или различных кувырков; выполнение кувырков вдвоем, втроем). Падение. В упор лежа; то же, но с кувырком вперед, то же, но с перекатом в сторону; падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья, то же, но с прыжком; из упора присев прыжок прогнувшись (тело горизонтально) в упор лежа; с одной ноги прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упор лежа; прыжок вверх-назад падая и приземление с перекатом назад; соединения различных прыжков с падениями и перекатами. Стойка на голове и руках (из упора присев; толчком двумя ногами, то же, но махом одной, толчком другой; из упора стоя, ноги врозь); на руках (из основной стойки; махом одной, толчком другой). Акробатические прыжки. Рондат, фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись, арабское сальто, сальто назад. Легкоатлетические упражнения Бег на короткие и средние дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег, различные виды прыжков (с разбега, с места). Метание теннисного мяча, гранаты, легкоатлетических снарядов. Комбинированные эстафеты. Перечисленные упражнения могут выполняться в командах на соревнование (соревновательный метод обучения). Для не умеющих плавать. Обучение умению держаться на воде: погружение в воду с головой, всплытие «поплавок», скольжение на груди и на спине; изучение движений ногами и руками при плавании способами кроль на груди, брасс, кроль на спине. Бег по воде до колена, до пояса, задержка дыхания под водой. Спортивные и подвижные игры Игра в баскетбол, ручной мяч, регби (на коленях, в баскетбольное кольцо, на ногах, футбол, в пояса и др.) Различные виды подвижных игр. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.

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

совершенствования. Приоритетные задачи обучения: создать общее представление о технике приемов и действий ММА; практически ознакомить с основным механизмом организации движений при выполнении приемов и обучить способам их выполнения в облегченных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом); предупредить и устранить грубые двигательные ошибки. Создание общего представления о технике приемов. Обучение приему (действию) начинается с создания общего представления о рациональном механизме движений, обеспечивающем решение двигательных задач, и формирования установки на его освоение. Для этого используются словесные (объяснение, инструктирование) и наглядные (показ приемов из интернета, видео роликов, натуральная демонстрация) методы. Указанные методы применяются в различном сочетании. Рекомендуется перед словесным описанием приема продемонстрировать его в реальном исполнении. Пояснительные сведения о технике приема должны содержать информацию об основах построения движений, необходимых для его реализации. Детальная информация на этом этапе обычно не достигает цели, так как занимающиеся еще не в состоянии понять ее предназначение. Важно также помнить, что чрезмерное внимание к деталям изучаемого приема может затруднить решение главных задач обучения. Дидактическое мастерство преподавателя при объяснении техники приемов на этом этапе определяется его умением вызвать у обучающихся ассоциации между поставленными двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом.

38

Практическое ознакомление с основным механизмом организации движений и формирование первоначального умения выполнения приема. Первые попытки выполнения приема, даже при условии успешного решения задач по созданию у занимающихся механизма его реализации, как правило, не могут быть достаточно качественными, тем не менее они помогают обучаемому реально оценить свои возможности, а тренеру дают информацию, позволяющую выбрать адекватные методы обучения. Основным практическим методом освоения приема является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение приема на относительно самостоятельные части, их изолированное разучивание и последующее объединение. Разделение двигательного действия на части, выделение в них главных управляющих движений упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок. В случаях, когда расчленение разучиваемого действия приводит к искажению характеристик движений, используется целостный метод. Структура упражнения при этом вначале обычно упрощается за счет исключения относительно самостоятельных деталей, которые затем, по мере освоения механизма действия, соединяются с ним и совершенствуются на фоне целостного выполнения. Особое внимание на этом этапе необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так

как длительные перерывы между занятиями снижают его воздействие. Слишком частые повторения изучаемого приема в занятии не всегда целесообразны, поскольку образование новых навыков связано с быстрым утлетением функциональных возможностей нервной системы. Предупреждение и устранение грубых ошибок. Начальное разучивание приемов, как правило, сопровождается отклонениями движений от заданного образца. Поэтому здесь необходимо по возможности предупредить и устранить грубые ошибки, искажающие рациональную технику приема. Характерными отклонениями на стадии формирования умения являются: внесение дополнительных движений в отдельных частях приема; отклонение движений по направлению и амплитуде; несоразмерность мышечных усилий и излишняя мышечная напряженность; искажение ритмической структуры приема.

К причинам грубых искажений рациональной структуры приема при его разучивании обычно относят: недостаточную двигательную подготовленность; психологическую неуверенность в возможности правильного выполнения приема; нечеткое понимание двигательной задачи. Контроль за усвоением. На этапе начального разучивания техника приемов осваивается в общих чертах, анализ и оценка исполнения не должны быть слишком детальными. На этом уровне подготовки возможности обучающихся анализировать собственные двигательные ощущения ограничены. Основным источником информации для них является мнение педагога и собственный зрительный контроль, что не всегда позволяет достоверно оценивать реальный результат. Регламент упражнений. Число повторений приема определяется возможностью обучающегося качественно выполнять заданные упражнения. Повторное выполнение с ошибками на фоне ухудшения качества является сигналом к перерыву для отдыха. Повторяться подряд могут относительно кратковременные действия, не требующие значительных энергетических затрат. Как правило, на первом этапе действия со сложной структурой или связанные с большим физическим или нервным (эмоциональным) напряжением не повторяют слитно подряд. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать восстановление оптимальной готовности к повторению задания, которая определяется в том числе и соответствующей психической настройкой. Чем сложнее и труднее задания, тем более длительными должны быть интервалы отдыха, однако в пределах сохранения достаточно высокого уровня функциональной активности организма. Общий объем нагрузки при начальном разучивании в рамках каждого отдельного занятия лимитируется, прежде всего, качеством выполнения заданий. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается. Продолжать его в условиях прогрессирующего утомления нецелесообразно. Интервалы между занятиями, направленными на обучение новому приему, первоначально должны быть минимальными.

Рекомендуемые упражнения для групп начальной подготовки по виду спорта ММА – раздел БОРЬБА - «колесо» на коленях и локтях, техника

выполнения также, что и выполнение в стойке; - «паучок»: стать на борцовский мост, затем подняться на гимнастический и начать движение. Двигаться можно вперед, назад, в сторону (упражнение хорошо развивает гибкость, координацию и вестибулярный аппарат); - перевороты на живот со спины и обратно подтягивая ногу вовнутрь; - изучение правильной техники подъема в стойку из положения сидя; - «пружинка» с выведением таза вправо, влево. - «каракатца» вперед ногами или спиной (передвижение с упором рук сзади, в приседе, не касаясь тазом поверхности). - «обезьянка» вперед, назад (передвижение на руках и ногах, тазом вверх). - перекаты, падение назад со страховкой и перекатом, через правое или левое плечо, разгибаясь в спине и перекатываясь на грудь; - падение на грудь (стоя на коленях, руки за спину). Прогнуться в спине голова вверх и повернута в сторону, выполняя падение на грудь стараться не разорвать руки за спиной. Когда занимающимися освоены все виды падений, кувырков и переворотов, можно переходить к более сложным упражнениям – падениям с разворотом на 180 градусов, через правое или левое плечо (кувырки с разворотом). Эффективно применение резиновой камеры для выполнения различных акробатических упражнений (кувырки, падения, кульбиты). Те же упражнения можно выполнять на фитболе. На первом этапе должна быть соответствующая страховка, особенно на фитболе. Начинать надо с простейших упражнений, кувырки, падения. При освоении их, ученики начинают делать и «арабское сальто» и «фляги» и «сальто назад и вперед». Особое внимание уделить упражнениям на равновесие, это различные контроли фитбола на животе, на спине, стойка на фитболе на коленях и в полный рост со страховкой. По возможности выполнение различных акробатических упражнений на батуте. Такие тренировки, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и с большим энтузиазмом у детей.

Подготовительные упражнения для овладения приемами борьбы

1. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°. Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на две или одну ногу; прыжок с приземлением на широко расставленные ноги. Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы. Из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок; группировки на боку; 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, перекатываться с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Падение на спину и перекат на грудь (через правое, через левое плечо). Падение через правое и левое плечо с колен, затем со стойки. 2. Специально-подготовительные упражнения для бросков. 40 Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища; с захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая сопротивление, другой уступая партнеру. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком; передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Техника ударов ногами: прямой вперед. Процесс овладения техникой ударов ногами в рукопашном бое на этапе начальной подготовки во многом идентичен подходу, описанному выше (удары руками). Типовые ударные движения необходимо осваивать в определенной последовательности (см. табл. 12). Первыми разучиваются прямые удары сзади стоящей и впередистоящей (левой, правой) ногами в туловище, определенные как наиболее простые по характеру мышечного взаимодействия. Затем необходимо переходить ко второй группе – круговым внутрь в туловище на месте. 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 занимающимися главных управляющих движений, позволяющих выполнять основу приема. В это время нецелесообразно включать какие-либо помехи статического или динамического характера, оказывающие чрезмерные сенсомоторные нагрузки на детей. Количество приемов, изучаемых на этапе начальной подготовки, должно быть достаточно ограниченным (в годичном цикле планируется изучение 3–4 приемов борьбы стоя, 2–3 приемов борьбы в положении лежа и соответствующее им число приемов защиты и контрприемов). В ряде случаев специалисты увеличивают количество приемов, изучаемых на данном этапе, основываясь на опыте отдельных видов борьбы. Однако подобный перенос, не учитывающий комплексной специфики ММА, не позволяет сформировать у юных спортсменов прочные навыки базовых приемов во взаимосвязи с приемами ударной техники. На этапе начальной подготовки не рекомендуется изучение бросков прогибом всех классов, бросков с активным захватом ног соперника по причинам их сложности и травмоопасности. Изучение бросков из классификационной группы подсечек на этапе начальной подготовки также будет неэффективным и должно быть отнесено на последующие годы. Для

исключения травматизма на занятиях с детьми целесообразно изучать приемы борьбы преимущественно в демонстрационном формате (без активного сопротивления со стороны партнера). На этапе начальной подготовки наряду с демонстрационной техникой целесообразно в подготовку юных спортсменов включать начальные алгоритмы комбинаций (захваты и взаимные захваты в условиях противоборства, в том числе при изменении взаимного расположения). На первом году обучения техника приемов должна изучаться только после овладения приемами страховки и само страховки. Это минимум месяц, в это время рекомендуется первые приемы разучивать на коленях (высокого партера), из правосторонней и левосторонней стоек. После приема проводить контроль соперника с переходом на болевые приемы. На втором году обучения, когда выясняется предрасположенность каждого обучаемого к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять учебный материал в интересах атакующего (отрабатывающий прием не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку). Перечень рекомендуемых приемов В состав бросков, рекомендуемых для изучения на этапе начальной подготовки, должны входить малоамплитудные броски, проводимые с опорой на двух ногах и с собственным падением. К ним относятся: задняя подножка с захватом руки и шеи; передняя подножка с захватом руки и шеи; зацеп снаружи с теми же захватами. Бросок через бедро с захватом корпуса и руки, и передняя подножка с таким же захватом. Так же целесообразно включить простейшие варианты прохода в ноги, не поднимая только соперника в верх, а толкая его. В положении лежа 41 изучаются: контроль сбоку; контроль сверху с захватом рук контроль поперек туловища, контроль со стороны головы, контроль спины с 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 занимающихся на этом этапе можно ограничиться изучением приемов в типовых исходных положениях, в демонстрационном формате. Техничко-тактическая подготовка. Формирование основ тактического мастерства на этапе начальной подготовки осуществляется сопряженно с процессом изучения базовой техники боя в ММА. Тактическая подготовка предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов поединка с учетом сложившейся ситуации. Однако на этом этапе юные спортсмены еще не имеют достаточного объема знаний в этой области и не способны эффективно решать тактические задачи. Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических методов подготовки. В группах начальной подготовки широко используется игровой метод. Регулярное применение игровых заданий позволяет эффективно усваивать многообразные способы маневрирования в различных направлениях, развивает реакцию и координационные способности, побуждает

занимающихся к творческому отношению к занятиям. Изучая базовую технику ММА, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах боя, а также ознакомить с вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно. При включении в учебно-тренировочный процесс упражнений с условным противником (мишени, манекены) необходимо активно развивать у занимающихся дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинематические ощущения. При выполнении обусловленных учебных заданий с партнером отрабатываются такие важные для единоборцев тактические качества, как чувство момента для начала своих действий, быстрота и точность двигательных реакций, дифференцировка дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий. Задания должны быть разнообразными, по мере усвоения их необходимо усложнять. Необусловленные задания (в которых партнер выступает как соперник) могут применяться не ранее, чем будут освоены не только основные атакующие приемы и действия, но и приемы защиты от них. Практика показывает, что дозировано эти задания могут включаться в тренировочный процесс после 4–6 месяцев технической подготовки. Во всех технико-тактических упражнениях юный спортсмен не только обязан выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается и т. д., но и должен учиться делать быстрые выводы из своих наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Планируя участие юных спортсменов в первых соревнованиях, тренер должен ставить перед учеником посильные тактические задачи, решение которых возможно за счет хорошо освоенных приемов и действий. Для уменьшения травматизма и в связи с высокой травмоопасностью на первых годах начальной подготовки соревнования проходят в разделе борьба (рекомендуемые правила приведены ниже). Выступая на первых соревнованиях, юные спортсмены, как правило, еще не владеют способами создания выгодных ситуаций для проведения атакующих действий за счет финтов, угроз, ложных вызовов, повторных атак и т. д. Поэтому тренер должен нацеливать учеников преимущественно на использование благоприятных статических и динамических ситуаций, возникающих в ходе поединка. К таким ситуациям обычно относят неустойчивое положение противника, открытую стойку, технические ошибки при выполнении отдельных приемов и т. д. Подобный подход формирует у юного спортсмена способности быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать ситуации, возникающие

по ходу поединка, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем подготовленности. Для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка На учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма юных спортсменов к напряженной специализированной деятельности в избранном виде единоборств. В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. В этом возрасте юному спортсмену необходимо создать мощную функциональную базу, на основе которой впоследствии будет возможно выполнять большие объемы специальной работы, при этом у них повысятся способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них. В то же время для спортсменов, предрасположенных в морфологическом отношении к скоростно-силовой и сложнокоординационной работе, такая подготовка может стать барьером в развитии скоростных способностей. В основе этого барьера лежит перестройка мышечной ткани, в связи с которой повышаются способности к работе на выносливость и угнетаются способности к проявлению скоростных качеств. В связи с этим при планировании функциональной подготовки на этом этапе необходимо тщательно учитывать индивидуальную предрасположенность занимающихся. Большое значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов, которые неуклонно возрастают в каждом годичном цикле тренировки, особенно к концу этапа предварительной базовой подготовки. В свою очередь, динамика показателей физического развития в этом возрасте еще более существенна, что обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнений тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объема. На этапе специализированной базовой подготовки, когда все более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе все большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается. Техничко-тактическая подготовка Цель обучения на тренировочном этапе – довести первоначальное умение до относительно совершенного навыка. Приоритетные задачи обучения: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в

соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых; создать предпосылки к вариативному выполнению приемов и действий. Процесс обучения на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и частичной трансформацией его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения приема или его части с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений может изменяться не во всех фазах приема. Ряд движений (или фаз приема), выполняемых правильно, остается без 43 значительных изменений и постепенно автоматизируется. По мере отработки приема число автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык. Особенности использования методов. Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение приема для отработки его отдельных частей используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в спортивном поединке требует от бойца умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и действий. На этапе специализированной базовой подготовки отработка техники приемов приобретает индивидуализированный характер, что требует учета особенностей занимающихся. Среди применяемых методов все более значительное место занимают соревновательные упражнения. Методы использования слова в процессе углубленного разучивания применяют для сообщения детальных сведений о механизме решения двигательных задач в отдельных частях и фазах изучаемых приемов, анализа причин возникновения двигательных ошибок и объяснения путей их устранения. Стимулируется также стремление обучаемых к самостоятельному анализу техники выполняемых ими приемов и действий. Однако выводы спортсменов могут быть ошибочными, поэтому они обязательно должны обсуждаться с тренером. По мере усвоения техники приемов и ориентирования в двигательных ощущениях возрастает роль «идеомоторной тренировки». В сочетании с основными упражнениями она способствует более качественному освоению и совершенствованию техники. Регламент упражнений. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повторений 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 и учеником практически всегда различно. Во-вторых, отражение ощущений в сознании обучаемого происходит не сразу и не полностью. При этом нередко степень расхождения между фактическим характером движения и его субъективным отображением у исполнителя довольно значительна.

Содержание технической подготовки. В настоящем разделе приведены основные упражнения и учебно-тренировочные задания, выполнение которых должно позволить занимающимся изучить и довести до совершенного навыка базовые приемы и действия в поединке ММА. Планы-графики распределения учебно-тренировочных упражнений и заданий в годичном цикле тренер разрабатывает самостоятельно с учетом рекомендаций, приведенных в программе. Также тренеру на этом этапе необходимо уделить время на соединение ударных комбинаций с техникой борьбы. Поэтому рекомендуется построение процесса тренировочного занятия, проводить не только: тренировку по борьбе и тренировку по ударной технике, смешивать предложенные ниже комбинации с борцовской техникой. Учить защищаться от ударов, входом в борьбу и наоборот переход от борьбы к ударной технике. Различные варианты атаки и защиты. Техника ударов руками. Ниже приведена рекомендуемая последовательность выполнения учебных заданий в паре с партнером. В зависимости от задач, поставленных в конкретном УТЗ, тренер может объединять в одном тренировочном занятии приемы из различных групп. Этим упражнениям должна предшествовать работа по освоению приемов в специальных имитационных упражнениях. Прямой удар левой рукой в голову и туловище: 44 – 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; 45 – 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; 46 – 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 предплечьебьющей руки; – остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки; – остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки. Защита от ударов снизу правой и левой рукой в голову: – отклонение туловища назад; – подставка правой ладони; – подставка левой ладони; – остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову: – «нырок»; – комбинированная защита; – приседание; – остановка; – отклонение назад. Техника ударов ногами Учебные задания в парах Прямой удар вперед сзади стоящей ногой: – атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.), защита от него подставкой ладони и шагом назад; – атака прямым ударом ногой в туловище и переходом в лево- (право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад; – встречный прямой удар ногой (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне; – контратакующий прямой удар ногой в туловище (стоя на месте и с подшагиванием); – ложные прямые удары сзади стоящей ногой. Прямой удар вперед впередистоящей ногой: – атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад; – атака прямым ударом ногой в туловище с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад; 47 – 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; 48 – 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 внутрь ногами в голову.

Специально-подготовительные упражнения 1. Упражнения в страховке и самостраховке при падении. Падение с опорой на руки. Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или разбега (в том числе и через препятствие, набивной мяч, манекен, партнера); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею). Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в сторону с выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком

вперед выйти в положение мост на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги (приземляться на мягкую поверхность); кувырок назад с выходом в стойку; кувырок назад с выпрямленными ногами. Падение с приземлением на колени. Кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена). Падение с приземлением на ягодицы. Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя – передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из положения стоя – прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п.; прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); садиться назад через партнера, лежащего на ковре (сидящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упор головой в ковер; из положения лежа на спине – встать на гимнастический (борцовский) мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В положении стойки на коленях – упасть вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, с руками за спиной, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах, из основной стойки. Из стойки прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине – подъем разгибом (с 49 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 набок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие; падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его за руку (кисть, рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле падение вперед на бок; падение на бок с перекатом без группировки. Шагом назад и приседая опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. –

стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же с захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером. Падение на спину. И.п. – стойка на голове – кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) с руками за спиной – кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру), то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног. Падение на живот. Из стойки на голове и руках падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) с руками за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине – кувырок назад через плечо прогнувшись с последующим перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. – упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). В стойке партнер захватывает туловище сзади – падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками, захватывает за ноги. 2. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. – лежа на спине, согнув ноги и выставив вверх руки – партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. – лежа на груди – партнер на коленях – передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем подошвами ног). И.п. – лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки – падающий партнер выполняет переворот назад (стоит со стороны ног спиной к лежащему). Упражнения для выведения из равновесия. И. п. – стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И. п. – стоя лицом к партнеру – захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же с захватом руки и шеи). И. п. – партнер на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом). 50 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 полу мячу (набивному, теннисному и др.). Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра» (сметать мелкие предметы движением типа подсечки). Подсечка по манекену, по ножке стула.

3. Специально-подготовительные упражнения с мячом. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному, падающему, отскакивающему от ковра, катящемуся мячу. Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног: быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отброс лежащего мяча в сторону; игры с мячом (баскетбол, футбол, регби, гандбол).

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Перемещение ног по кругу с упором грудью в набивной мяч. Упражнения для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот перекатом, через мост, переверотом через голову. Из положения лежа махом выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа. Содержание базовых приемов борьбы В предлагаемой программе техника приемов борьбы изучается и совершенствуется на всех этапах подготовки. Однако следует учитывать, что вероятность включения приемов, изучаемых на поздних этапах подготовки, в соревновательный арсенал спортсмена достаточно низка. В связи с этим необходимо планировать подготовку таким образом, чтобы основной объем базовой техники был изучен в первые 2–3 года учебно-тренировочного этапа. Подобный подход позволяет перераспределить время, отводимое на технико-тактическую подготовку, таким образом, чтобы на последующих этапах осваивалась и совершенствовалась преимущественно комбинационная техника, а сами приемы отрабатывались в различных тактических вариациях. При планировании алгоритма освоения техники боя в ММА, в учебном плане

необходимо предусмотреть достаточный объем упражнений и учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование изучаемых приемов в комбинациях.

Броски 1. Броски наклоном: бросок наклоном с захватом за ноги; бросок наклоном с зацепом (стопой, голенью) изнутри и снаружи; бросок отхватом (с подбивом ноги противника сзадиснаружи и изнутри с захватом ноги). 2. Броски подворотом. Бросок через спину или бедро: захватом рук: захватом одной руки снизу, другой сверху; прижимая руки к себе; захватом руки: через плечо (двумя руками, через шею, на предплечье снизу, «вертушкой»); за разноименную пройму и руку; под плечо (одноименное, разноименное); с опусканием на колени; с падением; захватом шеи и одноименной руки; шеи и руки снизу; захватом спереди: туловища; захватом сбоку: подбивая бедро или таз противника боком в бок; подбивая тазом спереди; подбивая передней частью таза (спереди, сбоку, сзади); подбивая задней частью таза таз противника сзади (спиной к спине, боком к спине); обратное бедро: без падения (наклоном и подбивом); с падением. Бросок передней подножкой: захватом руки через плечо; захватом руки под плечо; захватом руки сверху (снизу); обратным захватом; захватом руки и шеи; захватом руки и туловища; с колена; с падением с подставлением прямой ноги; подбивая ноги противника выпрямлением атакующей ноги; передней подножкой на пятке. 3. Броски поворотом: захватом руки и одноименной ноги; захватом разноименной ноги (изнутри и снаружи); захватом шеи и одноименной ноги; захватом одноименных руки и ноги; захватом рук; захватом разноименной руки под плечо (нырком или поворотом); захватом рук под плечи; с колен; с падением. 4. Бросок подхватом. Подхватом спереди, подбивая одноименную ногу: захватом руки двумя руками (через плечо, под плечо), захватом двух рук (сверху; скрещивая; одной сверху, другой снизу); захватом туловища (спереди, сбоку); захватом ноги (разноименной или одноименной (отхват)); подбивая одноименную ногу прямой ногой; подбивая одноименную ногу спереди бедром и сбоку голенью. Подхватом изнутри: подбивая разноименную ногу изнутри; подбивая одноименную ногу изнутри. 5. Броски прогибом: с захватом за туловище; захватом руки и туловища; захватом рук сверху; захватом за руку и бедро сбоку; захватом за руку и туловище с обвивом. 6. Броски седом: упором стопой (сгиб бедра); упором голенью (в живот, бедро, голень). Сваливания 1. Сваливание рывком: рывком за руку и бедро; рывком за руку с подсечкой дальней ноги. 2. Сваливание толчком: руками, туловищем. 3. Сваливание скручиванием: скручиванием захватом за шею; скручиванием захватом за плечо и шею. Сбивания 1. Сбивание подсечкой: боковой, передней, задней, подсечкой изнутри. 2. Сбивание подбивом.

Болевые приемы 1. Разгибанием в локтевом суставе: захватом руки между ногами, при помощи ноги сверху; зацепом ногой; внутрь (при помощи туловища сверху); через предплечье; через бедро при удержании сбоку; зажимая руку ногами при удержании сбоку; через предплечье при удержании

верхом, при удержании поперек и при удержании со стороны ног; захватом плеча под плечо снизу (или при обратном удержании сбоку). 2. Разгибанием в плечевом суставе: при помощи бедра сверху; при захвате руки между ногами (выседом); при удержании сбоку через бедро. 3. Скручиванием в плечевом суставе: поперек; снизу; при удержании верхом, ногой, ногой снизу; накладывая ногу на туловище при удержании со стороны головы. 4. Скручиванием в плечевом суставе (обратным): поперек; ногами; приподнимая локоть после удержания сбоку; забегая вокруг головы; после удержания верхом, зажимая ногами плечо и голову; захватывая руку между ногами (противник на четвереньках). 5. Разгибанием в коленном суставе: после броска «ножницами» под одну ногу; захватывая голень руками; захватывая голень под плечо; зажимая голень бедрами при попытке противника выполнить разгибание локтя при помощи одноименного бедра сверху; обвивом ноги противника, стоящего на четвереньках. 52 6. Разгибанием в тазобедренном суставе: фиксируя одно бедро ногой и захватывая другую ногу на плечо; зацепом одноименного бедра и захватом руками согнутой ноги (другой); захватом голени и упором в колено одной ноги с упором стопой в подколенный сгиб другой ноги; сидя на противнике захватом голени под плечо. 7. Ущемлением ахиллова сухожилия: одноименной ноги; разноименной ноги; лежа на противнике; сидя на противнике. 8. Ущемлением икроножной мышцы: захватом голени, сгибая ногу; захватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади, сгибая ногу туловищем сверху; накладывая голень и сгибая ногу противника зацепом своей голени; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук. 9. Скручиванием в тазобедренном суставе: рукой; ногой; двойное скручивание ног; руками; ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. Удушающие приемы Удушение зажиманием спереди (сверху): (анаконда) обязательно только через руку) при помощи ног сверху (треугольник); предплечьем, прижимая к груди (сзади) ноги вовнутрь или на туловище скрещенные сбоку. Одновременно с изучением бросков, сваливаний, болевых и удушающих приемов изучаются пассивные и активные защиты. Это проходы «гарда» и различные контроли позиций. Исключить позицию, защиты лежа на животе и скрещенные руки под собой в ее пассивном виде.

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

заданиях и 6–8 – в условиях тренировочных спаррингов или необусловленных учебных заданий. На этапе специализированной базовой подготовки при обучении комбинациям и тактическим вариантам ведения поединка следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться. Особое внимание на этом этапе следует уделить формированию умений разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Совершенствование тактики проведения атакующих и контратакующих приемов и действий. 1. Группа приемов, построенных на принципе отвлечения противника от действительных атакующих действий. Примерные упражнения: – атакующий несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить удар, бьет правой; – атакующий показывает, что собирается нанести удар правой в голову (до этого несколько раз бьет правой), а бьет левой; – начинает атаку прямым ударом ногой в корпус, а затем наносит два прямых удара руками в голову, после нескольких повторений меняет алгоритм комбинации и начинает атаку с ударов руками в голову. 2. Группа приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что против него применяется финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Примерные упражнения: 53 – 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 удара левой в голову, а атакующий наносит боковой удар левой в голову; – атакующий применяет финт – удар снизу в туловище левой – и «пытается» провести удар правой в голову; противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт; атакующий наносит удар снизу левой в туловище; – атакующий применяет финт – удар левой в туловище и в голову; противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища; атакующий наносит удары; – атакующий применяет финт – удар правой прямой в голову – и «пытается» провести удар снизу в туловище; противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой; атакующий наносит удар правой в голову. 3. Тактика, основанная на чередовании финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Примерные упражнения: – боец применяет финт – удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой; – выполняет финт – боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений. 4. Группа приемов, построенных на том, что спортсмен приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой 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: – спортсмен наносит медленные удары правой в голову; противник легко защищается; приучив противника к этому маневру, боец проводит стремительный удар в то же место; – наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой; противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные; тогда боец применяет финт, который заканчивается ударом. 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; – спортсмен делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову и несколько раз «пытается» провести этот удар; противник сосредотачивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боец наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище); – противник атакует прямым левой в голову, боец наносит прямой встречный удар в туловище, противник отходит; приучив его к этому, боец вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову. 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; 54 – 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 (удары) – боец обороняется на дальней защитной дистанции: а) маневрированием (уход назад, сближение, уход с линии атаки в сторону); б) выполняет встречные ударные действия (прямые удары ногой, рукой) с последующим развитием атаки (руками, ногами); в) выполняет встречные удары левой во время отходов или серии ударов. 2. Противник атакует короткими сериями, акцентируя силу отдельных ударов. Боец сближается, защищается и контратакует: а) сковывая противника с шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (удары рук, ног); б) сковывая противника с последующим шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (бросковые действия); в) применяя активные защиты – нырки, уклоны – и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции. 3. Противник получает то же задание. Боец применяет вышеперечисленные действия, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр. 4. Противник навязывает бой с ближней дистанции. Боец борется за сохранение дистанции, маневрирует преимущественно на дальней дистанции, сопровождая маневр быстрыми, резкими атаками (руками и ногами). На средней дистанции развивает атаку сериями ударов в сочетании с защитой (уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию). 5. Соперник получает то же задание и прижимает бойца к углу (краю) площадки: а) выход из угла при помощи шагов в сторону; б) выход из угла при помощи шага назад с ударом; в) сковывание действий противника накладками, захватами с последующей контратакой. 6. Противник маневрирует на дальней дистанции и атакует ударами (руками и ногами), а боец лишает его преимуществ в скорости маневра, навязав ближнюю дистанцию боя: а) фланговое маневрирование (боковые шаги в сочетании с уклонами); б) прижимание к углу ринга; проведение серии ударов с переходом к приемам борьбы. На этапе специализированной базовой подготовки спортсмен должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его тактических намерений, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого спортсмен должен выработать навыки по ведению разведки в начале и в течение всего боя, выполняя ряд заданий в условиях, наиболее часто встречающихся в поединке. Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, т. е. с различной манерой ведения боя. Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям, он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознать в бою. 55 Во всех предлагаемых упражнениях боец обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный

вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы спортсмены научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя. В процессе обучения надо воспитывать у спортсмена способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

ДОБИВАНИЯ В ПАРТЕРЕ На этапе учебно-тренировочном уже надо сформировать целостность ведения поединка поэтому, здесь видна необходимость соединения ударной техники и борьбы в партере. Основные положения: из «гарда», «маунта», «сайд контроля» и со стороны контроля спины (бэк сайд контроль). Добивание и его варианты проводить на манекенах больших набивных мячах, также с партнером удары при этом на партнере проводить с ограничением силы или обозначением (временные отрезки и нагрузка должны соответствовать возрасту). Заканчивать ударную комбинацию надо переходом на болевой прием, удушающий прием, или с переходом на другой вариант контроля.

РАБОТА ПО ВРЕМЕННЫМ ОТРЕЗКАМ В ПАРТЕРЕ

- работа верхнего из «гарда»:
 - из закрытого гарда в голову, два прямых удара, два боковых удара (в защиту или «лапы»), затем нижний завязывает руки – верхний освобождает от захвата руки и опять проводит атаку.
 - из закрытого гарда, два в корпус, два боковых, два прямых в голову (удары в голову проводить по защите или в лапы).
 - из этого положения после ударов можно включать добивания, (атакующий разрывает гард, переходит на «ахилл» болевой на ногу);
 - из закрытого гарда серия ударов, разрыв гарда, «пас гард» (обход ног с переходом в контроль сбоку или сверху;
 - из закрытого положения «гард» прижавшись к партнеру работаем, верхний, корпус – голова;
 - из закрытого гарда. Серия ударов встает атакующий на ноги, разрывает закрытый гард, отходит назад на дистанцию, затем назад в гард и так далее;
 - из открытого гарда, серия ударов, встать на ноги и быстро сделать колесо через партнера. Оказаться за головой, обозначить добивание или контроль; – верхний наносит серию ударов руками, дает прихватить две руки встает в стойку и поднимает нижнего максимально вверх и опускает обратно вниз, становится на колени, нижний отпускает руки чтобы верхний начал серию ударов руками. Гард закрытый (упр. Для групп УТГ 3- 4 года обучения);
 - нижний в защите верхний наносит серию ударов, два прямых в защиту головы, два боковых в защиту головы, два предплечьями в корпус.
- работа нижнего из «гарда»:
 - верхний с позиции закрытого «гарда» наносит только

прямые имитирующие удары в голову с такой скоростью, чтобы нижний качал «маятник» из стороны в сторону и уходил от этих ударов.

– верхний стоит на коленях, нижний бьет два прямых, два боковых; – тоже положение, после серии ударов, нижний раскрывает «гард» и переходит на болевой, на руку;

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

– из того же положения после ударов, переход на болевой или удушающий с переверотом 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.

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

- после двойки прямых ударов, вход в бросок (проход в две ноги);
- прямой -боковой – вход с уклоном в две ноги; Те же комбинации с входом в одну ногу, затем отработать при движении соперника назад (вперед), после приобретения навыка начать отработку с броском, обращать внимание на падение и страховку;

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

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

- та же комбинация движения рук, только проход в одну ногу, с переходом на зацеп снаружи, изнутри, и др. – партнер бросает двойку прямой боковой, в ответ-уклон от прямого, нырок под боковой удар с проходом на корпус, в ноги, в одну ногу и вариантами бросков (передний переворот, боковой переворот, зацеп изнутри под разноименную ногу) и другие.

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

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

- медленный удар боковой ногой в голову, нырок под ногу с переходом захвата на корпус, ноги и последующими бросками: через грудь, заступ за две ноги, переводы в партер; – базовое положение «клинч»: один медленно обозначает работу по корпусу коленями второй выполняет прихват ноги, (снаружи, изнутри) с переходом на броски, зацеп, подсечка передняя, боковая подножка, переводы в партер.

Примерный комплекс упражнений для развития различных групп мышц у борцов и схемы учебно - тренировочных занятий занимающихся ММА представлен в приложении № 2.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 14

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |

| | | | |
|--|---------|----------|---|
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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. Положение о спортивном соревновании. |

| | | | | |
|---|---|-----------|--------------|---|
| | | | | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к |

| | | | |
|---|----------|-------------------|--|
| | | | спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и |

| | | | | |
|---|--|--------|----------|--|
| | | | | обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность /нетренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка | ≈ 200 | январь | Современные тенденции |

| | | | | |
|--------------------------|--|---|---------------|---|
| | обучающегося как многокомпонентный процесс | | | совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль - май | Основные функции и особенное 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 направленное; 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 | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |

| | | | | |
|------------|---|-------|----------|--|
| мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | 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 | октябрь | 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 | ноябрь | 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 | декабрь | 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 | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | структурное ядро спорта | | 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "смешанное боевое единоборство

(ММА)" основаны на особенностях вида спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)", по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

4. 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 (ММА)" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

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) .С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10](#) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11](#) к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 15

| № 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 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 16

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бандаж - протектор для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Бинт боксерский | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Защитные накладки на ноги (соревновательные) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Защитные накладки на ноги (тренировочные) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Капа (протектор для зубов) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Перчатки (накладки защитные) с открытыми пальцами | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Перчатки боксерские | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка с коротким рукавом ("рашгард") | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шлем боксерский | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Шорты (трусы) спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками. 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 «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным **стандартом** "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 N 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей

1. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 69.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС, 1981г.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
7. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г.
8. Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.
9. И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – М.: Физическая культура, 2010. – С.74-75.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство «ММА». Приказ Минспорта РФ № 1029 от 21.11.2022 г.
12. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

Список литературы, рекомендуемой для детей.

1. Алексеева Л.Г. Развитие и диагностика способностей. - М.: Наука, 1991.- 230 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. – М, «Физическая культура и спорт», 2005г.
4. Костикова Л.В. этапы: Алфавит спорта. - М.: ФиС, 2001.
5. Попов А.Л. Спортивная психология, М, «Флинта», 1999г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации

4. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России
6. <http://www.sports.ru>
7. <http://www.slamdunk.ru>
8. <http://www.world-s>

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 соревнований.
3. Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
6. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
7. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
8. Понятие о процессе спортивной подготовки.
9. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
10. Формы организации спортивной тренировки.
11. Основные средства спортивной тренировки.
12. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
15. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
16. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
17. Медицинский контроль и самоконтроль.
18. Восстановительные мероприятия при занятиях избранным видом спортом.
19. Техника безопасности на занятиях.
20. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.
21. Название документов, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
22. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
23. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
24. Основные системы организма человека и их функции.
25. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях баскетболом.
26. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
27. Разрешенные спортивные добавки в баскетболе.
28. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий при занятиях спортом.

Примерный комплекс упражнений для развития различных групп мышц у борцов, занимающихся ММА.

Мышцы ног.

Основные упр.:

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Приседание с партнёром равного веса.
3. Приседание в «ножницы» с отягощением в руках.

Вспомогательные упр.:

1. Приседания на одной ноге «пистолетом».
2. Жим ногами лёжа на тренажере.
3. Разгибание голени в положении сидя на тренажере.

Мышцы спины.

Основные упр.:

1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком.
2. Тяга штанги разнохватом.
3. Подъём штанги на грудь.

Вспомогательные упр.:

1. Рывок гири одной рукой.
2. Разгибания лёжа лицом вниз на спец. тренажере.
3. Бросок гири назад через голову.

Мышцы груди.

Основные упр.: 1. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.

2. Разведение гантелей в стороны лёжа на горизонтальной скамье.
3. Отведение рук с отягощением за голову лёжа поперёк скамьи «пуловер».

Вспомогательные упр.: 1. Отжимание на брусьях в упоре на кистях.

2. Отжимание в упоре лёжа руки широко.

Мышцы верхнего плечевого пояса.

Основные упр.:

1. Жим штанги сидя из-за головы широким хватом.
2. Толчок штанги от груди над головой двумя руками.
3. Стоя жим гирь (гантелей) вверх попеременно.

Вспомогательные упр.:

1. Подъём гантелей стоя, дугами наружу вверх.
2. Тяга резинового амортизатора стоя в позе лыжника лицом к гимн. стенке.
3. Тяга резинового амортизатора стоя в позе лыжника спиной к гимн. стенке.

Мышцы рук.

Стоя подъём штанги (гантелей) к плечам широким хватом.

Подтягивание на перекладине хватом внутрь.

Лазание по канату без помощи (с помощью) ног.

Отжимание от опоры упором сзади.

Отжимание в упоре лёжа руки узко.

Мышцы брюшного пресса.

1. Лёжа подъём туловища в положение сидя.
2. Лёжа подъём ног и опускание их за голову.
3. Лёжа под углом головой вниз. Подъём туловища в положение сидя.
4. В упоре предплечьями на тренажере. Подъём ног до прямого угла.

Мышцы шеи.

Специальные упражнения борца стоя в упоре на голове и руках.

Стоя на борцовском мосту.

Указания по применению: упражнения выполняются в 2х – 4х подходах по 8 – 12 раз. По мере роста тренированности вес отягощений необходимо увеличивать.

Примерная схема круговой тренировки для развития силовой выносливости.

Подъём штанги на грудь.

Прыжки из положения полуприседа с отягощением.

Подъём диска от штанги над головой

Лёжа подъём туловища в положение сидя (на пресс)

Стоя вращение диска от штанги влево (вправо).

Стоя подъём гантелей к плечам попеременно.

Толчок штанги от груди вверх.

«Швунги» с грифом от штанги.

Сидя повороты туловища в стороны держа в выпрямленных руках диск от штанги.

Лёжа подъём ног и касание ими мата за головой.

Прыжки через скакалку стоя на гимн. мате.

Вис на перекладине руки согнуты под прямым углом.

Указания по выполнению: Упражнения выполнять в режиме- 30сек. работа, 30сек. пауза-переход к другой станции.

По мере роста тренированности, время паузы следует сокращать. Выполнять от 2х до 4х кругов за тренировку.

Примерная схема круговой тренировки в парах для развития силовой выносливости.

Вращение диска от штанги в левую (правую) сторону. 2 * 15раз

Отжимание в упоре лёжа. 2 * 15раз.

Наклоны с партнёром на плечах. 2 * 15раз.

Лёжа на спине подъём туловища в положение сидя. 2 * 20раз.

Повороты туловища с партнёром на плечах. 2 * 15раз

Прыжки вверх из приседа. 2 * 15раз.

«Скручивание» партнёра хватом за туловище спереди. 2 * 15раз.

Выход силой на низкой перекладине с помощью партнёра. 2 * 10раз.

Стоя попеременный подъём гантелей к плечам. 2 * 20раз.

Стоя подъём диска от штанги снизу вверх над головой. 2 * 15раз.

Стоя в парах «обратный пояс». 2 * 10раз.

Подтягивание на перекладине 2 * 5раз.

Приседание в парах (партнёр сидит на плечах другого). 2 * 15раз.

Прыжки через скакалку. 2 * 30раз

Тяга резинового амортизатора в позе лыжника. 2 * 20раз.

Указания по применению: Партнёры выполняют упражнения по очереди, вначале один выполняет упр. а другой отдыхает, затем наоборот. После того как оба выполнили задание на одной станции, следует переход на другую станцию. Тот кто отдыхает помогает пассивно (служит отягощением) или активно (удерживает, фиксирует, страхует партнёра). Пары следует составлять из партнёров равного веса.

Примерный комплекс упражнений для развития силовой выносливости.

Бег с низкого старта 30м. – 5раз

Пронос партнёра на руках с подбрасыванием. 30сек.

Вращение диска от штанги влево (вправо) 2 * 10раз.

Наклоны захватив партнёра за туловище сзади. 10раз.

Отрыв партнёра от земли в крестовом захвате. 8раз.

Скручивающие движения захватив партнёра за туловище спереди. 10раз.

Удержание с проносом партнёра в крестовом захвате. 30сек.

Отжимание в упоре лёжа ноги выше головы. 15раз.

Указания по применению: Упражнения выполнять одно за другим с минимальной паузой для перехода.

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости сопряженным методом.

5 бросков подворотом – 25 отжиманий в упоре лёжа.

5 бросков прогибом – 10 подтягиваний на перекладине.

5 бросков подворотом – 2 * 5раз забегания на борцовском мосту.

5 бросков прогибом – 10раз жим гири из положения стоя на борцовском мосту

5 бросков подворотом – 2 * 5раз перевороты партнёра обратным захватом туловища.

5 бросков прогибом – 2 * 10раз «швунги» штанги хватом за один конец второй зафиксирован на полу.

5 бросков подворотом – 2 * 10раз круговые движения сгирей в руках стоя на борцовском мосту.

5 бросков прогибом – вис на согнутых руках 40сек.

5 бросков подворотом – 5раз поднять штангу на грудь.

5 бросков прогибом – 10раз прыжки через барьер.

Указания по применению: Упражнения выполняются одно за другим с минимальной паузой для отдыха. Партнёра подбирать соответствующего веса.

Примерная схема круговой тренировки для повышения скоростно-

СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Отжимание на брусьях упором на кистях – 15раз.

Рывок штанги (70% от макс.) – 5раз

Отжимание в упоре лёжа с хлопками. – 10раз.

Подъём штанги на грудь. – 5раз

Упражнение с гантелями – иммитация движений рук в борьбе. – 20раз.

«Скручивание» штанги хватом за один конец, второй зафиксирован на полу. – 20раз.

Выпрыгивание из положения полуприседа с гирей в руках. – 10раз.

Указания по применению: Эти упражнения выполняются по кругу, 3 – 5раз за тренировку в лимите времени.

Примерная схема круговой тренировки для повышения специальной выносливости (на время).

Броски прогибом – 10раз.

отжимание в упоре лёжа – 20раз.

Подтягивание на перекладине – 10раз.

«Забегания» на борцовском мосту – по 5раз в каждую сторону.

Жим гири из положения стоя на борцовском мосту. – 10раз.

Перевороты партнёра обратным захватом туловища. – по 5раз в каждую сторону.

«Скручивание» штанги хватом за один конец, другой зафиксирован на полу. – по 10раз в обе стороны.

круговые движения стоя на борцовском мосту с гирей в руках. – по 5раз в каждую сторону.

Вис на согнутых руках. – 30сек.

Подъём штанги на грудь. – 5раз.

Указания по применению: Задания выполняются без отдыха одно за другим на время.

Комплекс скоростно-силовых упражнений для развития взрывной силы отдельных мышечных групп.

Упражнения для разгибателей ног:

из основной стойки присесть, а затем выпрыгнуть вперёд-вверх;

то же, но с увеличением отягощения;

- то же, но с шагом вперёд и наклоном туловища (без отягощения и с отягощением);

- прыжок в глубину с высоты 50 – 70 см. с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх;

- то же, с отягощением, но высота спрыгивания значительно меньше (не более 35 – 40 см.);

- держа партнёра на плечах, выполнить полуприсед и резко выпрямиться.

Упражнения для разгибателей мышц туловища:

- лёжа на животе (ноги закреплены), прогнуться назад (руки свободно или за головой);
- лёжа на животе поперёк гимнастического коня или козла, резко прогнуться, поднимая туловище и ноги;
- то же на полу;
- то же с небольшим отягощением;
- наклон вперёд с отягощением на плечах и резкое выпрямление туловища;
- броски отягощений (ядро, набивные мячи) через голову. Движение выполняется за счёт мышц-разгибателей туловища, руки играют при этом пассивную роль;
- партнёр находится в положении партера на ковре. Резко оторвать его от ковра за счёт мышц-разгибателей туловища.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- быстрое разгибание рук в упоре лёжа;
- то же, но с хлопком руками;
- «прыжки» в упоре на руках (ноги держит партнёр или они находятся на какой-либо опоре в 50 – 60 см. от пола);
- лазание по канату без помощи ног на скорость;
- то же, но с отягощением;
- лазание по наклонной лестнице на скорость;
- то же, но с небольшим отягощением;
- броски набивного мяча друг другу.

