

**МИНИСТРЕСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края Спортивная школа олимпийского резерва «Центр
спортивных единоборств «Рубеж»
(ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж»)

П Р И К А З

28.12.24

№ 455

ст-ца Динская

**Об утверждении программ спортивной подготовки по видам
спорта культивируемых в ГБУ ДО КК СШОР
«Центр спортивных единоборств «Рубеж»**

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (изменения от 30.05.23 № 392), а также федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении, в целях выполнения требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении. на основании протокола тренерского совета ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж» от 28.12.2024 № 12 п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «бокс» (Приложение № 1), «дзюдо» (Приложение № 2), «рукопашный бой» (Приложение № 3), «самбо» (Приложение № 4), «смешанное боевое единоборство (ММА)» (Приложение № 5).

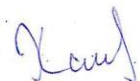
2. Методическому отделу руководствоваться утвержденными Программами при организации и осуществлении деятельности по спортивной подготовке.

3. Признать утратившими силу дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «самбо», «дзюдо», «рукопашный бой», «смешанное боевое единоборство», «бокс» утвержденные приказом от 13.06.2023 № 187.

4.

3. Контроль для исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор
ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж»

 С.С.Хандожко

**МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ «РУБЕЖ»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ
«Рубеж»
от «25» 12 2024г. № 12

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК СШОР
«ЦСЕ «Рубеж»

С.С. Хандожко
«25» 12 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО
(ММА)»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)», утвержденным приказом Минспорта России
Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1029*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
на этапе начальной подготовки – 2-3 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

ст. Динская
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»	4-7
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7-10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10-11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11-16
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	16-19
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19-20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20-21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22-24
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	26-36
3.4.	Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	36-39
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	39
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	39-70
4.2.	Учебно-тематический план	70

5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	71-72
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	72
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	72-76
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	77-78
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	78-81
6.4.	ПРИЛОЖЕНИЯ к Программе	82-109

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1029 (далее – ФССП), приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями от 30 мая 2023г № 392).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 марта 2024 года № 356 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» 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).

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; заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапа подготовки в виде спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до

этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. Обучающие – получение обучающимися знаний в области вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет; воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. Развивающие – ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. Воспитательные – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической подготовленности обучающихся высшего мастерства.

4. Спортивные – отбор обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающихся и корректировки уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по рукопашному бою.

Целью воспитательной работы является воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Спортивная подготовка по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее -ВСМ).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ММА (Mixed Martial Arts) — это вид спорта, в котором бойцы используют различные техники и стили боевых искусств для победы над соперником. В отличие от традиционных единоборств, таких как бокс или дзюдо, ММА позволяет использовать удары, броски, захваты. Допускается борьба как в стойке, так и на земле, что делает поединки более разнообразными и непредсказуемыми.

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.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» и составляют:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» не моложе 10-ти лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12-ти лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Для зачисления в группы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет необходимы спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». Для зачисления в группы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет необходимы спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются перспективные обучающиеся, не моложе 16-ти лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные обучающиеся не моложе 17-ти лет, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта или мастера спорта международного класса, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства. Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства необходимо спортивное звание «мастер спорта России».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)*	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)**
НП	2-3	10	12
УТ	4	12	10
ССМ	не ограничивается	16	3

ВСМ	не ограничивается	17	2
------------	-------------------	----	---

Примечание.

*Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края 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.

****Минимальная** наполняемость указана с учетом требований ФССП, **максимальная** наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634 (с изменениями от 03.08.23 № 392), не превышающая двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица № 2).

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)	
НП	до года	24
	свыше года	
УТ	до трех лет	20
	свыше трех лет	
ССМ	до года	количество не ограничивается (при выполнении требований техники безопасности к единой пропускной способности спортивного объекта и выполнении обучающимися разрядных норм и требований)
	свыше года	
ВСМ	количество не ограничивается (при выполнении требований техники безопасности к единой пропускной способности спортивного объекта и выполнении обучающимися разрядных норм и требований)	

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности учебно-тренировочные занятия. Только с помощью разумных и упорных учебно-тренировочных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время увеличенные нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице №3 представлены нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в астрономических часах

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её объем составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

Групповые учебно-тренировочные занятия позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот вид наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных мероприятий и сборов, а также при централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся тренируется вместе.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные учебно-тренировочные занятия обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Учебно-тренировочный процесс основывается на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки. В то же время учебно-тренировочный процесс в виде спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Под учебно-тренировочным занятием понимается специализированный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в виде спорта.

Цель учебно-тренировочного занятия – обеспечить теоретическую, физическую, техническую, морально-волевую и другие виды подготовленности.

Учебно-тренировочные занятия различают по цели:

- усвоение нового материала, осуществляется в процессе обучения основам техники и тактики вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- разучивание нового материала и закрепление пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся;
- совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей обучающегося, развитие его физических качеств: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости и др.

Техническая подготовка – на формирование определенных двигательных навыков и их совершенствование, представляющих единый учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочное занятие в виде спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» повышает общие функциональные возможности организма, и на этом фоне происходит развитие специфических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в том виде упражнений, который является предметом учебно-тренировочного занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса используется спортивно-игровой метод, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и учебно-тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе состязания ситуаций.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

Расписание учебно-тренировочных занятий по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия и сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица №4).

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	-	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
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		

Соревновательная деятельность – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени сложности соответствовала задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования* – на которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей спортивной подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *отборочные соревнования* – данные соревнования являются официальными, по результатам которых, отбирают сильнейших обучающихся и комплектуют команду для участия в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых является достижение высокого результата в решающем соревновании года на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Единицей измерения объема соревновательной деятельности является состязание, цель которого – одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала обучающегося. Спортивный результат в рукопашном бою является количественной мерой итогов соревновательной деятельности обучающихся.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организации.

Планируемые (количественные) показатели минимального объема соревновательной деятельности по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Работа с обучающимися проводится в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), представлен в таблице № 6.
Таблица № 6

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24	12-24	10-20	10-20	-	-
Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки							
1.	Общая физическая подготовка	52-66	41-58	22-28	16-21	13-17	11-14
2.	Специальная физическая подготовка	1-4	5-8	18-20	20-26	22-27	22-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-1	1-3	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка	24-30	26-34	40-42	44-46	16-50	46-52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-14	11-17	14-18	15-22	15-18	15-18
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1-3	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Для каждой группы спортивной подготовки в Учреждении ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В Таблице № 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	122-154	128-181	92-117	100-131	108-141	114-146
2.	Специальная физическая подготовка (час)	2-9	16-25	75-83	125-162	183-225	229-291
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	0-2	3-9	21-42	44-75	58-117	83-166
4.	Техническая подготовка (час)	56-70	81-106	166-175	275-287	383-416	478-541
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	21-53	34-53	58-75	94-137	125-150	156-187
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	0	3-9	4-13	6-25	17-33	21-42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-7	3-9	8-17	13-25	33-50	52-104
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

В Таблице № 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	162-206	171-241	160-204	150-197	162-212	183-233
2.	Специальная физическая подготовка (час)	3-13	21-33	131-146	187-243	275-337	366-466
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	0-3	4-13	36-73	66-112	87-175	133-266
4.	Техническая подготовка (час)	75-94	108-141	291-306	412-431	574-624	765-865
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	28-44	46-71	102-131	140-206	187-225	250-300
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	0	4-13	7-22	9-37	25-50	33-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	4-13	15-29	19-37	50-75	83-166
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы.

В ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» со спортсменами проводится воспитательная работа, направленная на:

- гормональное развитие личности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Календарный план воспитательной работы в учреждении предоставлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);

- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате работы с обучающимися в этом направлении формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;

- резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучения и продолжается на всех последующих этапах многолетней подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Обучающимся во всех группах, начиная на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), создаются условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. В результате обучения спортсмены при накоплении знаний, правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 9

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия
Этап начальной подготовки	Изучение основной терминологии, используемой в виде спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ

	выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	<p>Изучение основной терминологии, используемой в виде спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия</p> <p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	<p>Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. Наблюдение и анализ выполнения другими спортсменами упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. Изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации. Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», в том числе к ведению протоколов соревнований. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований. При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».</p>

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

Для прохождения спортивной подготовки в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)». Ответственные специалисты ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях. В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством. Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения

корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию рукопашным боем (углубленное медицинское обследование (УМО)).

Дополнительные медицинские обследования проводят в течение учебно-тренировочного года (по необходимости), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям). В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма, обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактик и перенапряжений в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса, включающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, мезо- и макроциклах, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и многое другое.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию (прием витаминов назначается врачом), массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко, жемчужная ванна, хвойная ванна, пихтовая ванна, соляные ванны, хвойно-солевые и серные ванны и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.). При необходимости в качестве восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, гальванизацию, соллюкс, ионофорез и т.д.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации, дыхательная гимнастика и пр.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» представлены в Таблице 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начал азаний спортом(обучения)
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости); после заболеваний, травм
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма спортсмена; мониторинг функционального состояния организма спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; В соревновательном цикле (быстрое восстановление)

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

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

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 11-14);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 16-19);
- результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться). Порядок проведения аттестаций, обучающихся в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» закреплён в соответствующих локальных актах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО КК «Учреждение» используется *зачетная система*, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

Сдал-зачет (выполнение требований, утвержденных ФССП тестов);

Не сдал-не зачет (не выполнение требований, утвержденных ФССП тестов).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах №11,12,13,14.

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не менее	

			11,9	11,5
1.2.	Бег 100 м	мин, с	не менее	
			6.10	5.50
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,6	9,3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	5
1.5.	Подъем туловища. Лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	22
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			130	140
2.3.	Наклон	см	не менее	
			+2	+4

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	
1.2.	Бег 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»

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег 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»		

Таблица №16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта

«смешанное боевое единоборство (ММА)»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более 13.00
1.3.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 25
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Контрольно-переводные нормативы, выполнение которых является обязательным условием для перевода на следующий год (этап) спортивной подготовки, основанные на требованиях ФССП, но при этом учитывающие положительную динамику (усложнение) в физической подготовке, утверждаются решением педагогического совета в соответствующем локальном акте учреждения, доводятся до сведения обучающихся не позднее, чем за 6 месяцев до проведения промежуточной аттестации.

Для единообразного подхода к проведению аттестации разрабатываются методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов), которые доводятся до тренера-преподавателя до начала аттестации. Пример таких рекомендаций представлен в Таблице № 15

Таблица № 15

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
------------------	------------------------------

Бег 30 м, 60 м, 100 м	<p>Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.</p> <p>По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.</p> <p>При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; - старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.
Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров	<p>Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.</p> <p>По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.</p> <p>При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.</p> <p>Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.</p> <p>Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.</p>
Челночный бег 3x10 метров, 10x10 метров	<p>Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p>

	<p>По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).</p> <p>По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.</p> <p>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).</p> <p>При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.</p> <p>Допускаются махи руками.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Участник имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	<p>Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.</p> <p>Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.</p> <p>Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на</p>

	<p>гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.</p> <p>Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); - нарушение техники выполнения испытания: - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.
<p>Метание мяча весом 150 грамм</p>	<p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.</p> <p>Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

	<ul style="list-style-type: none"> - мяч не попал в сектор; - попытка выполнена без команды судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.
Поднимание туловища из положения лежа на спине	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.
Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм	<p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.</p> <p>После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.</p> <p>Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - снаряд не попал в сектор; - попытка выполнена без команды спортивного судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.
Кросс на 3, 5 км (бег по пересеченной местности)	<p>По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.</p> <p>После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.</p>
Упор-присев, упор - лежа	Из положения стоя, примите упор присев. Другими словами, присядьте и упритесь руками в пол. Затем

	резко выбросив ноги назад, на носки, примите упор лежа. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке. Не задерживайте дыхание, согласуя его с ритмом движений. Упражнение прodelывается в течение одной минуты на скорость.
Упор-присев, выпрыгивание вверх	Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положение приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх. Вернитесь в положение приседа. Продолжайте двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, несвязанными с физическими нагрузками осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 16-19.

Таблица 16

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»
3	Правила вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных самбистов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица 17

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	История развития вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значения такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

Таблица 18

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации

3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислород транспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

Таблица № 19

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1	Олимпийское движение, перспективы его развития
2	Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период
3	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность
4	Основы правильного питания спортсмена: энергозатраты и сбалансированное питание, диеты и биоритмология питания спортсмена

5	Соревнования и подготовка в условиях низких и высоких температур. Реакция организма, адаптация спортсмена к различным погодным условиям
6	Травматизм в спорте. Организационные, материально-технические, медико-биологические, психологические, спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травматизма в спорте
7	Планирование тренировочного процесса. Основные различия этапов и микроциклов. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Реализация и корректировка тренировочного плана
8	Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки
9	Антидопинг. Виды нарушений антидопинговых правил. Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Порядок проведения допинг-контроля
10	Антидопинг. Список запрещенных субстанций и методов. Порядок терапевтического использования определенных препаратов, содержащих запрещенные субстанции

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет ущерба остальных. Таким образом осуществляется процесс развития двигательных способностей, не специфический для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. К средствам ОФП в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» относятся разнообразные гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные спортивные игры, упражнения с тяжестями, другие виды спорта.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта «смешанное боевое

единоборство (ММА)». С ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, таким образом некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Техническая подготовка в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» по Программе направлена на изучение техники совершенно различных видов спорта.

Тактическая подготовка – вид подготовки, направленный на развитие специальных способностей, овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы, умелое применение приемов и успешные действия в ходе состязаний.

Тактическое совершенствование в процессе обучения по Программе осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой вида спорта,

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка направлена на развитие интеллектуальных способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Психологическая подготовка - это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучаемых, необходимых как для успешной учебно-тренировочной деятельности, так и выступлений на спортивных соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки и решает задачи социальной, волевой подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу, освоения соревновательного опыта, способности к самовоспитанию. При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки в рукопашном бою постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки. Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Примерные схемы недельных микроциклов для учебно-тренировочных этапов

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованном учебно-тренировочном занятии в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетнего учебно-тренировочного занятия зависит от многих факторов.

В их числе:

1. Среднее количество лет регулярного учебно-тренировочного процесса, необходимого для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта.

2. Оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты:

– индивидуальная одаренность обучающихся и темпы роста их спортивного мастерства;

– возраст, в котором обучающийся начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальным учебно-тренировочным занятиям.

Многолетний процесс учебно-тренировочных занятий от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетних учебно-тренировочных занятий нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей, обучающихся их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» учебно-тренировочных занятий. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время обучающийся должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения учебно-тренировочного занятия. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению учебно-тренировочного занятия, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла, учебно-тренировочное занятие, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле учебно-тренировочного занятия – типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста

мастерства, обучающегося этот оптимум, изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих обучающихся.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, обучающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы обучающиеся занимаются с удовольствием. Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле учебно-тренировочного занятия. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности.

Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3 % от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом). Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений обучающегося в рассматриваемом цикле учебно-тренировочного занятия относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй – позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности обучающегося в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности обучающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации обучающимся результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый – говорит об умении обучающегося показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного обучающегося в период ответственных соревнований. У одних обучающихся может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле учебно-тренировочного занятия. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочного занятия и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы учебно-тренировочного занятия, объем и

интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий учебно-тренировочного занятия, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих обучающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у обучающихся удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в учебно-тренировочном занятии обучающихся, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы учебно-тренировочного занятия специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающихся.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном занятии обучающиеся начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл учебно-тренировочного занятия можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап учебно-тренировочного занятия. Построение учебно-тренировочного занятия в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста обучающихся.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности обучающихся, режима учебно-тренировочного занятия и отдыха, внешних условий учебно-тренировочного занятия (климатических, географических и др.)

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема учебно-тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У обучающихся невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации обучающихся, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности обучающегося. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная учебно-тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей, обучающихся в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, учебно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно учебно-тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей обучающегося в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для обучающегося или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для обучающегося условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно учебно-тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения учебно-тренировочного занятия в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности обучающихся. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно учебно-тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление обучающихся после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для обучающегося. Для того чтобы не допустить перерастания

кумулятивного эффекта, вызванного участием обучающегося в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят учебно-тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годового цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы учебно-тренировочного занятия, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий учебно-тренировочного занятия и других факторов.

При одноцикловом построении учебно-тренировочного занятия обучающихся на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка обучающихся к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию обучающихся. У квалифицированных обучающихся может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько. В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм обучающихся к учебно-тренировочным занятиям в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность учебно-тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем. В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка обучающихся к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Обучающиеся участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью учебно-тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель учебно-тренировочного занятия в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у обучающихся зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы учебно-тренировочного занятия (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации обучающихся. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности обучающихся.

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения учебно-тренировочного занятия. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем учебно-тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных обучающихся, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-

поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается учебно-тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия учебно-тренировочного занятия. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности обучающегося.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана учебно-тренировочного занятия на следующий год, лечение травм. Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

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

Для групп начальной подготовки

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

Физическая подготовка обучающихся строится с использованием закономерностей переноса учебно-тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств общефизической подготовки в «смешанных боевых единоборствах (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 «смешанных боевых единоборствах (ММА)».

Общеподготовительные упражнения в программе представлены без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам-преподавателям самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем их физического развития. Тем не менее, ряд упражнений требует у обучающихся определенного уровня технической и физической подготовленности,

поэтому их выполнение на этапе начальной подготовки нецелесообразно. Эти упражнения применяются на последующих этапах подготовки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

«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 обучаетесь – функции организма будут улучшаться.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. В положении лежа на спине:

– поднимание ног поочередно и одновременно;

– в положении «крест» на спине поднимание и касание ковра ногами за головой или с правой, левой стороны головы;

– поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ног.

В положении лежа лицом вниз: прогибание в поясничной области с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор лежа боком.

Упражнения для мышц ног. Стоя движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, выпрыгивания с полного приседа 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 – кувырки вперед- назад, падения, (правым боком, левым).

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

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

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

Акробатические упражнения

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

Кувырки. Вперед (из различных положений) без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, после прыжка с поворотом на 180–360°, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми ногами, то же из основной стойки, то же через стойку на голове с перекатом в упор лежа прогнувшись, то же, но через стойку на руках; соединения из 2–3 одинаковых или различных кувырков; выполнение кувырков вдвоем, втроем). Падение. В упор лежа; то же, но с кувырком вперед, то же, но с перекатом в сторону; падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья, то же, но с прыжком; из упора присев прыжок прогнувшись (тело горизонтально) в упор лежа; с одной ноги прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упор лежа; прыжок вверх-назад падая и приземление с перекатом назад; соединения различных прыжков с падениями и перекатами. Стойка на голове и руках (из упора присев; толчком двумя ногами, то же, но махом одной, толчком другой; из упора стоя, ноги врозь); на руках (из основной стойки; махом одной, толчком другой).

Акробатические прыжки. Рондат, фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись, арабское сальто, сальто назад. Легкоатлетические упражнения Бег на короткие и средние дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег, различные виды прыжков (с разбега, с места). Метание теннисного мяча, гранаты, легкоатлетических снарядов. Комбинированные эстафеты. Перечисленные упражнения могут выполняться в командах на соревнование (соревновательный метод обучения).

Для не умеющих плавать. Обучение умению держаться на воде: погружение в воду с головой, 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 обучающихся 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 тренера-преподавателя при объяснении техники приемов на этом этапе определяется его умением вызвать у обучающихся ассоциации между поставленными двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом.

Практическое ознакомление с основным механизмом организации движений и формирование первоначального умения выполнения приема. Первые попытки выполнения приема, даже при условии успешного решения задач по созданию у занимающихся механизма его реализации, как правило, не могут быть достаточно качественными, тем не менее они помогают обучаемому реально оценить свои возможности, а тренеру-преподавателю дают информацию, позволяющую выбрать адекватные методы обучения.

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

В случаях, когда расчленение разучиваемого действия приводит к искажению характеристик движений, используется целостный метод. Структура упражнения при этом вначале обычно упрощается за счет исключения относительно самостоятельных деталей, которые затем, по мере освоения механизма действия, соединяются с ним и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Особое внимание на этом этапе необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его воздействие. Слишком частые повторения изучаемого приема в занятии не всегда целесообразны, поскольку образование новых навыков связано с быстрым угнетением функциональных возможностей нервной системы. Предупреждение и устранение грубых ошибок. Начальное разучивание приемов, как правило, сопровождается отклонениями движений от заданного образца. Поэтому здесь

необходимо по возможности предупредить и устранить грубые ошибки, искажающие рациональную технику приема.

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

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

Контроль за усвоением. На этапе начального разучивания техника приемов осваивается в общих чертах, анализ и оценка исполнения не должны быть слишком детальными. На этом уровне подготовки возможности обучающихся анализировать собственные двигательные ощущения ограничены. Основным источником информации для них является мнение педагога и собственный зрительный контроль, что не всегда позволяет достоверно оценивать реальный результат. Регламент упражнений. Число повторений приема определяется возможностью обучающегося качественно выполнять заданные упражнения. Повторное выполнение с ошибками на фоне ухудшения качества является сигналом к перерыву для отдыха. Повторяться подряд могут относительно кратковременные действия, не требующие значительных энергетических затрат. Как правило, на первом этапе действия со сложной структурой или связанные с большим физическим или нервным (эмоциональным) напряжением не повторяют слитно подряд. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать восстановление оптимальной готовности к повторению задания, которая определяется в том числе и соответствующей психической настройкой. Чем сложнее и труднее задания, тем более длительными должны быть интервалы отдыха, однако в пределах сохранения достаточно высокого уровня функциональной активности организма.

Общий объем нагрузки при начальном разучивании в рамках каждого отдельного занятия лимитируется, прежде всего, качеством выполнения заданий. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается. Продолжать его в условиях прогрессирующего утомления нецелесообразно. Интервалы между занятиями, направленными на обучение новому приему, первоначально должны быть минимальными.

Рекомендуемые упражнения для групп начальной подготовки по виду спорта ММА – раздел БОРЬБА

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

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

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

- изучение правильной техники подъема в стойку из положения сидя;

- «пружинка» с выведением таза вправо, влево.

- «каракатица» вперед ногами или спиной (передвижение с упором рук сзади, в приседе, не касаясь тазом поверхности).
- «обезьянка» вперед, назад (передвижение на руках и ногах, тазом вверх).
- перекаты, падение назад со страховкой и перекатом, через правое или левое плечо, разгибаясь в спине и перекатываясь на грудь;
- падение на грудь (стоя на коленях, руки за спину). Прогнуться в спине голова вверх и повернута в сторону, выполняя падение на грудь стараться не разорвать руки за спиной.

Когда обучающимися освоены все виды падений, кувырков и переворотов, можно переходить к более сложным упражнениям – падениям с разворотом на 180 градусов, через правое или левое плечо (кувырки с разворотом).

Эффективно применение резиновой камеры для выполнения различных акробатических упражнений (кувырки, падения, кульбиты). Те же упражнения можно выполнять на фитболе. На первом этапе должна быть соответствующая страховка, особенно на фитболе. Начинать надо с простейших упражнений, кувырки, падения. При освоении их, обучающиеся 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 учебно-тренировочные занятия, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и с большим энтузиазмом у обучающихся.

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 пережат на грудь (через правое, через левое плечо). Падение через правое и левое плечо с колен, затем со стойки.

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

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

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком; передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Техника ударов ногами: прямой вперед. Процесс овладения техникой ударов ногами в смешанном боевом единоборстве (ММА) 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 обучающимися главных управляющих движений, позволяющих выполнять основу приема. В это время нецелесообразно включать какие-либо помехи статического или динамического характера, оказывающие чрезмерные сенсомоторные нагрузки на детей. Количество приемов, изучаемых на этапе начальной подготовки, должно быть достаточно ограниченным (в годичном цикле планируется изучение 3–4 приемов борьбы стоя, 2–3 приемов борьбы в положении лежа и соответствующее им число приемов защиты и контрприемов). В ряде случаев специалисты увеличивают количество приемов, изучаемых на данном этапе, основываясь на опыте отдельных видов борьбы. Однако подобный перенос, не учитывающий комплексной специфики ММА, не позволяет сформировать у обучающихся 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 обучающимися целесообразно изучать приемы борьбы преимущественно в демонстрационном формате (без активного сопротивления со стороны партнера).

На этапе начальной подготовки наряду с демонстрационной техникой целесообразно в подготовку обучающихся включать начальные алгоритмы

комбинаций (захваты и взаимные захваты в условиях противоборства, в том числе при изменении взаимного расположения).

На первом году обучения техника приемов должна изучаться только после овладения приемами страховки и само страховки. Это минимум месяц, в это время рекомендуется первые приемы разучивать на коленях (высокого партера), из правосторонней и левосторонней стоек. После приема проводить контроль соперника с переходом на болевые приемы. На втором году обучения, когда выясняется предрасположенность каждого обучаемого к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять учебный материал в интересах атакующего (отрабатывающий прием не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку).

Перечень рекомендуемых приемов

В состав бросков, рекомендуемых для изучения на этапе начальной подготовки, должны входить малоамплитудные броски, проводимые с опорой на двух ногах и с собственным падением. К ним относятся: задняя подножка с захватом руки и шеи; передняя подножка с захватом руки и шеи; зацеп снаружи с теми же захватами. Бросок через бедро с захватом корпуса и руки, и передняя подножка с таким же захватом. Так же целесообразно включить простейшие варианты прохода в ноги, не поднимая только соперника в верх, а толкая его. В положении лежа изучаются: контроль сбоку; контроль сверху с захватом рук контроль поперек туловища, контроль со стороны головы, контроль спины с скрещенными ногами на боку или 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.

Технико-тактическая подготовка.

Формирование основ тактического мастерства на этапе начальной подготовки осуществляется сопряженно с процессом изучения базовой техники боя в ММА. Тактическая подготовка предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов поединка с учетом сложившейся ситуации. Однако на этом этапе обучающиеся еще не имеют достаточного объема знаний в этой области и не способны эффективно решать тактические задачи.

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических методов подготовки. В группах начальной подготовки широко используется игровой метод. Регулярное применение игровых заданий позволяет эффективно усваивать многообразные способы маневрирования в различных направлениях, развивает реакцию и координационные способности, побуждает занимающихся к творческому отношению к занятиям.

Изучая базовую технику ММА, обучающийся 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, обучающийся формирует у себя способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно.

При включении в учебно-тренировочный процесс упражнений с условных противников (мишени, манекены) необходимо активно развивать у обучающихся 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 учебно-тренировочный процесс после 4–6 месяцев технической подготовки.

Во всех технико-тактических упражнениях обучающийся не только обязан выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается и т. д., но и должен учиться делать быстрые выводы из своих наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Планируя участие обучающихся в первых соревнованиях, тренер-преподаватель должен ставить перед обучающимся посильные тактические задачи, решение которых возможно за счет хорошо освоенных приемов и действий. Для уменьшения травматизма и в связи с высокой травмоопасностью на первых годах начальной подготовки соревнования проходят в разделе борьба (рекомендуемые правила приведены ниже).

Выступая на первых соревнованиях, обучающиеся, как правило, еще не владеют способами создания выгодных ситуаций для проведения атакующих действий за счет финтов, угроз, ложных вызовов, повторных атак и т.д. Поэтому тренер-преподаватель должен нацеливать обучающихся преимущественно на использование благоприятных статических и динамических ситуаций, возникающих в ходе поединка. К таким ситуациям обычно относят неустойчивое положение противника, открытую стойку, технические ошибки при выполнении отдельных приемов и т.д. Подобный подход формирует у обучающегося способности быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать ситуации, возникающие по ходу поединка, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем подготовленности.

для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа

Специальная физическая подготовка

Скоростные упражнения

Выполнение бросков в движении в течении 10' в максимальном темпе, затем отдых до 120". Повтор 6 раз - отдых 5 минут', провести 5 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением в конце каждой минуты 10' в стандартной ситуации, затем отдых 120". Повтор 6 раз, отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Упражнения, повышающие выносливость

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90" в максимальном темпе, отдых 180", повторить 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением противника длительностью две минуты, затем отдых 3-5 минут. Повторить 3- 6 раз и отдых между повторениями до 10 минут. Проведение 2-3 поединков длительностью до 20 минут.

Силовые упражнения - тяжелая атлетика - толчок штанги двумя руками, жим лежа;

Упражнения, повышающие ловкость - спортивные игры.

Основы техники и тактики

Основные технические действия

Броски:

1. Передняя подсечка
2. Подхват изнутри
3. Зацеп изнутри
4. Зацеп снаружи
5. Передняя подножка на пятке
6. Бросок захватом руки под плечо
7. Боковое бедро
8. Боковая подножка (седом) с падением.
9. Подсад бедром.
10. Подсечка в колено.
11. Подсад бедром изнутри.
12. Подсад голенью захватом руки под плечо.
13. Передняя подсечка под отставленную ногу.
14. Подсечка в темп шагов.

Партер:

1. Удушение зажиманием предплечьем сзади с упором в затылок.
2. Удушение затягиванием сзади.
3. Удушение зажиманием предплечьем спереди.
4. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вверх.
5. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вниз.
6. Перегибание локтя при помощи бедра сверху.
7. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами снизу.
8. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами сверху.
9. Болевой прием на ногу - узел ноги.
10. Болевой на ногу - рычаг бедра.

11. Болевой прием на плечевой сустав кувырком, захватывая разноименную руку ногой.
 12. Болевой прием на коленный сустав, в том числе кувырком.
 13. Перегибание локтя захватом руки между ногами от удержания верхом.
 14. Перегибания локтя захватом руки под плечо снизу.
 15. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая руку.
 16. Удушающий сбоку затягиванием.
 17. Удушающий снизу (противник со стороны головы).
 18. Перегибание локтя от удержания верхом, прижимая руку к ключичному сочленению.
 19. Переворот партнера, захватывая двумя руками предплечье.
 20. Переворот ногами с переходом на удержание, захватывая руку и голову.
- Боковые удары руками и ногами
1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
 2. Боковой удар ногой в туловище.
 3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
 4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя
 5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
 6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
 7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
 8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
 9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
 10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
 11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
 12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.
- Удары руками снизу
1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
 2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
 3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
 4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
 5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
 6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.

7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
 8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
 9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
 10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
 11. Удары ногами с разворотом.
 12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
 13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
 14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
 15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.
- Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами
1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
 2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
 3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
 4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
 5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
 6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
 7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
 8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
 9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
 10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
 11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
 12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
 13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
 14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
 15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии повторных ударов

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

7. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

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

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

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

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

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты 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.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

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

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;

- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Участие в показательных выступлениях. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание Футбол. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Плавание. Плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном». Используются дистанции до 500 м одним способом или комплексным плаванием.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 3000 метров (без учета времени), бег 2000 метров (на результат), прыжки в длину.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества), условия проведения поединка (состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактическая подготовка

Тактика ведения поединка

1. Тактика ведения поединка с различными партнерами.
2. Реализация тактического плана.
3. Составление тактического плана с известным соперником и его реализация.
4. Ведение поединков различной продолжительности с разными партнерами.
5. Ведение серии поединков с различными интервалами отдыха.
6. Схватка с акцентом на преследование партнера в борьбе лежа.
7. Не дать выполнить удобный захват сопернику.
8. Уметь взять выгодный захват первым.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Вся работа с обучающимися идет практически по индивидуальным планам. Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование специальной физической подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства
- Совершенствование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний
- Отбор в состав сборной республики и РФ

Общая и физическая подготовка

Практические занятия.

На данном этапе (ССМ) ОФП проводится максимально приближенно к специализации.

Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

Увеличение мышечной массы:

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.

- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут.

Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях:

- упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной.

Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю.

- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода.

Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю упражнения на ловкость и координацию

Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад упражнения на выносливость

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации) упражнения на гибкость.

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут.

Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

Изучение и совершенствование техники и тактики

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к берцовой технике и наоборот.

Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары.

Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча

– подхват (броском) – болевой прием.

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальный метод: В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при

чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в

середине и так до последнего участника в группе.

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.

- выполнение заданий на укороченной площадке

- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста

- работа против соперника, работающего преимущественно ногами

- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов

Технико-тактическая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;

- борьбе лежа;

- технике ударов руками;

- техники ударов ногами;

- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;

- технике первого удара,

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одной тренировки рекомендуется отводить часть времени на совершенствование ударной технике и часть времени на совершенствование технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в тренировку после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

для учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основными задачами данного этапа являются:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Техническая подготовка

1. Удары руками:

Прямой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; боковой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; удар передней и дальней рукой снизу; удары в движении (на шаг левой удар правой и т.д.), обманные движения, удары после обманых движений и т.п.

Защита от ударов руками:

Защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад, отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух предплечий.

Защита от бокового удара: нырок, подставка плечом, отбивы с захватом руки, уклон назад с разрывом дистанции.

Удары ногами:

Прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад.

Защита от ударов ногами:

Защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук.

Защита от кругового удара: разрыв дистанции отскоком, шагом; блок одной и двумя руками; сближение с блоком и захватом ноги, блок голенью (от удара в бедро).

Техника борьбы в стойке:

Захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п.

Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.

Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.

Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

Технические действия в партере:

Перевороты противника на спину из положения на четвереньках: захватом дальней руки двумя руками, скручиванием захватом из-под руки, захватом дальней руки и ноги снаружи (изнутри), захватом шеи из-под плеча и за ногу, нырком под ближнюю руку, захватом ближней ноги вставая.

Положение сбоку: удержание сбоку; рычаг локтя с помощью рук, с помощью ноги; узел локтя ногой; переход в положение сидя верхом; уход от удержания мостом, отжиманием головы, переворотом, вращением, защита от болевых приемов.

Положение сидя верхом: удержание верхом; рычаг локтя руками, захватом руки между ногами; узел локтя двумя руками, узел плеча двумя руками; защита от болевых приемов, выход из положения снизу, уход от удержания верхом.

Комбинированная техника:

Техника передвижений, совмещение передвижений и ударной техники, переход от ударной техники к бросковой, совмещение ударов ногами и руками, бой с тенью.

2. учебно-тренировочные задания

Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Игры в захвате: выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение, перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту, выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот и т.п.

Выполнение изучаемых технических действий: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

3. Учебные поединки:

- попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- поединки со сменой партнеров;
- поединки с заданием провести конкретный прием (другие не засчитываются); провести прием или комбинацию за заданное время;
- поединки с применением только ударной техники (руками, ногами, руками и ногами);
- борьба в стойке, борьба в партере, борьба в стойке и партере;

4. Поединок на татами:

В поединке на татами разрешается проводить удары, броски, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Изучение положений бойцов перед проведением ударов, бросков, болевых и удушающих приемов:

- «Бой стоя»- оба бойца в положении стоя;
- «Бой лежа»- оба бойца в положении лежа.

Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующее учебно-тренировочное занятие

(индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки обучающегося. Определение путей дальнейшего обучения

4.2 Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого спортсмена, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 6 Программы.

В таблице № 7 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *минимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

В таблице № 8 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *максимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки самбистов. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех спортсменов.

В Приложении № 3 к Программе представлен годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория») 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.

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.

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

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

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

Реализация Программы осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Как вид спорта, смешанное боевое единоборство (ММА) выделяет свои спортивные дисциплины, составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Перечень спортивных дисциплин по рукопашному бою представлен в таблице №21.

Таблица №21

Перечень спортивных дисциплин по СБЕ (ММА)

№ п/п	Наименование спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
----------	-----------------------------------	-----------------------

1	Весовая категория 36 кг	072 002 1 8 1 1 Ю
2	Весовая категория 40 кг	072 003 1 8 1 1 Ю
3	Весовая категория 44 кг	072 004 1 8 1 1 Ю
4	Весовая категория 48 кг	072 005 1 8 1 1 Ю
5	Весовая категория 52 кг	072 006 1 8 1 1 Ю
6	Весовая категория 52,2 кг	072 020 1 8 1 1 А
7	Весовая категория 56,7 кг	072 019 1 8 1 1 А
8	Весовая категория 57 кг	072 007 1 8 1 1 Ю
9	Весовая категория 61,2 кг	072 008 1 8 1 1 А
10	Весовая категория 62 кг	072 009 1 8 1 1 Ю
11	Весовая категория 65,8 кг	072 010 1 8 1 1 А
12	Весовая категория 67 кг	072 011 1 8 1 1 Ю
13	Весовая категория 70,3 кг	072 012 1 8 1 1 А
14	Весовая категория 73 кг	072 013 1 8 1 1 Ю
15	Весовая категория 77,1 кг	072 014 1 8 1 1 А
16	Весовая категория 80 кг	072 015 1 8 1 1 Ю
17	Весовая категория 83,9 кг	072 016 1 8 1 1 А
18	Весовая категория 93 кг	072 017 1 8 1 1 А
19	Весовая категория 120,2 кг	072 021 1 8 1 1 А
20	Весовая категория 120,2 + кг	072 018 1 8 1 1 М

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин «Смешанное боевое единоборство (ММА)» обозначает пол и возрастную категорию спортсменов:

А – мужчины, юноши;

Ю – юноши;

М – мужчины.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется при наличии (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;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020г., регистрационный №61238)¹.

При реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №19);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №20);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживание в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4

20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 21.

Таблица 21

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Экономист		1
	Специалист по кадрам		1
	Специалист по охране труда		1
	Специалист		2
	Администратор		4
	Менеджер по закупкам		1
	Заведующий хозяйством		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по смешанному боевому единоборству (ММА)	НП, ТЭ, ССМ	1
	Инструктор-методист		3
Иные специалисты	Инструктор по спорту		1
	Администратор тренировочного процесса		1
	Медицинская сестра		2
	Водитель автомобиля		2
	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий		3
	Уборщик служебных помещений		9
	Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г.,

регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25 апреля 2019 г., регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15 августа 2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054). В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализация Программы

Для реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список методических и учебных пособий:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (изменения от 30мая 2023 № 392).
4. Приказ Министерства спорта России от 29.02.2022г. №579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022г. № 1029 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по смешанное боевое единоборство (ММА)».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024г. № 356 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

8 .Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

9. Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя:

учеб.пособие/В.А.Барташ[и др.]. Минск:РИВШ, 2004. – 134с.

10. Бокс: учеб.для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И.П. Дегярева. М.: ФиС, 1979. – 287 с.

11. Бурцев, Г.А. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев [и др.]. М.: Воениздат, 1991. – 206 с.

12. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. М.: ФиС, 1988.

6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.:ФиС, 1991. – 206 с.: ил.

13. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

14. Правила соревнований по ММА

15. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса. Минск: Харвест,2002. – 640 с.

16. Войнар, Ю. Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А., Барташ. Минск: Харвест, 2001. – 320 с.

17. Макаров, Н. Психологическая подготовка в единоборствах.

18. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман [и др.]. М.:ФиС, 1988. – 208 с.

19. В.В.Волостных, А.В. Ишков Спорт XXI века: универсальные единоборства. Техникотактические действия в стойке (комбинации бросков в атаке на примере боевого самбо.

20. В.В Волостных, А.В. Ишков Спорт XXI века: Универсальные единоборства. (техникотактические действия в партере на примере боевого самбо.

21. А.Г Семенова,М.В. Прохорова Греко-римская борьба. Санкт –Петербург 2000. Учебное пособие.

22. В.Н Плехов Оздоровительная атлетика для новичков (особенности тренировки подростков. Ограничения подростков. Программа высокого уровня).

23. Р. Грейси, Р. Грейси Бразильская джиу-джитсу.

Интернет-ресурсы:

Цифровые образовательные ресурсы

1.	Всемирное антидопинговое агентство	(http://www.wada-ama.org)
2.	Международный олимпийский комитет	(http://www.olympic.org/)
3.	Олимпийский комитет России	(http://www.roc.ru/)
4.	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru
5.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	http://www.kubansport.ru/
6.	Карта спорта	http://spb.kartasporta.ru/
7.	В контакте	http://vk.com/
8.	Социальная сеть работников образования	http://nsportal.ru/
9.	Электронная библиотека	http://studbooks.net/750243/turizm/metody_priemy_psihologicheskoy_podgotovki_borbe
10.	Информационный сайт	allbest http://otherreferats.allbest.ru/sport/00012329_0.html
11.	Интернет-библиотека	http://www.xliby.ru/sport/greko_rimskaja_borba_uchebnik/p3.php
12.	Мобильная версия библиотеки	http://www.e-reading.club/chapter.php/126183/28/Dzyudo._Sistema_i_borba_uchebnik.html
13.	Все рефераты	http://allrefrs.ru/2-23327.html
14.	Zinref.ru – библиотека онлайн	http://zinref.ru/index.htm
15.	Студипедия	http://studepedia.org/index.php?vol=1&post=13347
16.	ИНФОУРОК	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnikotakticheskim-deystviyam-v-sportivnoy-borbe-na-etape-nachalnoy-bazovoy-podgotovki-1093480.html
17.	Библиотека международной спортивной информации	http://bmsi.ru/doc/c2ce63bf-8ad7-47ae-9816-678aaf7d1fd9
18.	Sport спортивный раздел Ziyonet	http://usport.uz/ru/kinds/38
19.	Электронная библиотека	http://iknigi.net/avtor-yuriy-krikuha/106808-tehniko-takticheskaya-podgotovka-borcov-greko-rimskogo-stilya-na-etape-sportivnogo-sovershenstvovaniya-yuriy-krikuha/read/page-3.html
20.	Воинское искусство и путь война	http://www.vipv.ru/borba-volnaia-i-greko-rimskaja/tehnicheskie-deistviya-v-greko-rimskoi-borbe-borba-stoia
21.	Электронная библиотека	http://lektsii.org/12-8036.html
22.	Электронная библиотека	http://otherreferats.allbest.ru/sport/00012329_0.html

23.	Bookitut	http://bookitut.ru/Greko-rimskaya-borjba-uchebnik.88.html
24.	Сайт вольной борьбы	http://www.volborba.ru/taktika_borby/50.html
25.	Методичкус	http://3ys.ru/problemy-psikhologicheskoy-podgotovki-i-gotovnosti-sportsmena-k-sorevnovaniyu/osobennosti-psikhicheskoy-napryazhennosti-vo-vremya-sorevnovaniy.html
26.	Студенческая библиотека онлайн	http://studbooks.net/750243/turizm/metody_priemy_psihologicheskoy_podgotovki_borbe
27.	Спорт и фитнес	http://fb.ru/article/213647/osnovyi-dzyudo-priemyi-trenirovki-i-tehnika-borbyi-boevyie-iskusstva
28.	ВИКИ ЧТЕНИЕ	https://sport.wikireading.ru/12371

Перечень аудиовизуальных средств:

Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

Приложение № 1 к
дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по
виду спорта «смешанное
боевое единоборство (ММА)»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика (для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)	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; - изучение положений о спортивных судьях; - просмотр высокоранговых соревнований; - обмен опытом с коллегами, перенимание опыта у более квалифицированных судей;	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<ul style="list-style-type: none"> - ведение протоколов соревнований; - проведение жеребьевки участников; -судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра; -контроль формы обучающихся перед поединком; -проведение процедуры взвешивания участников соревнований 		
1.2.	Инструкторская практика (для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - овладение принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения 	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<p>учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять; - обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях 		
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (для всего контингента обучающихся)</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); 	<p>январь-декабрь</p>	<p>заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом; - мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни; - мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек); - мероприятия, направленные на регулярность медицинского контроля; - мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни 		
2.2.	Режим питания и отдыха (для всего контингента обучающихся)	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после 	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<p>учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки; - варьирование и волнообразность нагрузок; - полноценная разминка и заключительная часть занятия; - использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий; - индивидуализация учебно-тренировочных занятий; - использование учебно-тренировочных занятий в среднегорье и высокогорье; - рациональное построение общего режима жизни обучающегося; - использование активного отдыха и расслабления 		
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

	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) (для всего контингента обучающихся)	организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте; - собрание с различными категориями специалистов, работающих с обучающимися при подготовке к соревнованиям (тренерами-преподавателями, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.); - проведение встреч, обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.; - организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; - празднование дней защитников Отечества, дня Победы		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	(для всего контингента обучающихся)	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей		
4. Развитие творческого мышления				
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (для всего контингента обучающихся)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся; - квалифицированная	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

		реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем		
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся			
5.1.	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах (для всего контингента обучающихся)	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2.	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ (для всего контингента обучающихся)	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни; - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.3.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам (для всего контингента обучающихся)	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья	Октябрь-ноябрь Во время зимних школьных каникул	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.	Связь с семьей			
6.1.	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей (для всего	- проведение родительских собраний; - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов	февраль, август	директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	контингента обучающихся)			
6.2.	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях (для всего контингента обучающихся)	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.3.	Вовлечение родителей в учебно-тренировочный процесс (для всего контингента обучающихся)	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	январь, июль	директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендация по проведению мероприятий
Этап начальной подготовка	Веселые старты (физкультурное мероприятие)	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие (беседы, дискуссии)	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты (физкультурное мероприятие)	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на

			образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

			Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Семинар	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Работа в системе АДАМС	1 раз в квартал	Обязательное предоставление информация о местонахождении обучающегося, пройденных допинг-тестах и их результатах, разрешениях на терапевтическое использование препаратов. Ссылка на образовательный курс: https://adams.wada-ama.org/

Приложение № 3

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятливость. 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Общие основы тактики. Разведка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. <p>Выбор тактики (принятие решения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, - необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент <p>Реализация тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения

			<p>внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.
	Темы по общей физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; <p>Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия.</p> <p>Подвижные игры и спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - футбол; - волейбол; - баскетбол; - иные игры. <p>Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы</p>
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание

	<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. <p>Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся</p>	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по коврику. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально</p>

			для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Темы по тактической и психологической	Сроки проведения	Краткое содержание

	подготовкам		
		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	Темы по общей физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - баскетбол; - волейбол; - иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся

		физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по ковру. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание

		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий,необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	<p>Темы по общей физической подготовке</p>	<p>Сроки проведения</p>	<p>Краткое содержание</p>

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - волейбол; - баскетбол; - иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.

		физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по коврику. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>
Этап высшего спортивного мастерства			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание

		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: -опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, - необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	<p>Темы по общей физической подготовке</p>	<p>Сроки проведения</p>	<p>Краткое содержание</p>

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - волейбол; - баскетбол; иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и		Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.

		учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по коврику. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>