

**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЮНОСТЬ РОССИИ»**

**ПРИНЯТА**

На заседании тренерского совета  
от «18» 12 2025 года  
протокол № 4

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор О.А.Купреев

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

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство», утвержденного приказом Минспорта России от 14.11.2025 года № 952

Срок реализации программы:

На этапе начальной подготовки – 2 года

На этапе спортивной специализации – 4 года

На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВА-  
НИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЮНОСТЬ РОССИИ»**

**ПРИНЯТА**

**На заседании тренерского совета  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 года  
протокол № \_\_\_\_\_**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор \_\_\_\_\_ О.А.Купреев**

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

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство», утвержденного приказом Минспорта России от 14.11.2025 года № 952

Срок реализации программы:

- На этапе начальной подготовки – 2 года  
На этапе спортивной специализации – 4 года  
На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке смешанное боевое единоборство (ММА) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 № 1029 (далее – ФССП).

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

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

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	14-16	18
Общее количество часов в год	312	416	520-624	728-832	936

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

**учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные и иные **учебно-тренировочные мероприятия:**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

**2. Специальные 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 тренировочные мероприятия	-	до 60 суток			

## Спортивные соревнования

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*  
 соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

## Объем соревновательной деятельности

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

**Самостоятельная подготовка** - ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 30% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 30% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

**Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия** при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: *на этапе начальной подготовки – двух часов;*

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов ; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов*

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять *более восьми часов*, промежуток между при двухразовых тренировках должен быть не менее четырёх часов.

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

**Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки** может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

***Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки***

№	Виды спортивной под-	Этапы и годы спортивной подготовки
---	----------------------	------------------------------------

п/п	готовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-66	41-58	22-28	16-21	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-4	5-8	18-20	20-26	22-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	24-30	26-34	40-42	44-46	46-50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-14	11-17	14-18	15-22	15-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10/12	14/18	24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	
Наполняемость групп (человек)							
		12		10		3	
1.	Общая физическая подготовка	176	157	90/108	98/149	104/156	
2.	Специальная физическая подготовка	10	16	73/89	122/187	179/269	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19/22	22/22	35/35	
4.	Техническая подготовка	81	92	165/198	272/411	349/544	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	38	57/68	92/140	122/181	
6	Инструкторская , судейская практика	-	-	4/5	6/9	13/19	
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия тестирование и контроль	7/9	9/12	8/14	12/18	30/44	
Общее количество часов в год		312	416	520/624	728/936	1248	
<b>В том числе:</b>							
Самостоятельная подготовка		30-40	41-45	52/62	72/80	120	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки прове- дения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций	В течение го-да
	по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;		
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Рос-	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением известных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	сийской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивномассовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурноспортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих

спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

### **План антидопинговых мероприятий**

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры»	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
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать команды в движении.
2. Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
3. Составить конспект занятия, составить комплекс упражнений по проведению разминки и провести ее в группе.

4. Уметь наблюдать и анализировать выполнение упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.
5. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
7. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия)

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по смешанному боевому единоборству (ММА), специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

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

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

секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Спортсмены тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по СБЕ (ММА), уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов СБЕ (ММА), проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники СБЕ; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных мероприятий, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские

осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее одного раза в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### **Планы применения восстановительных средств**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

#### *Этап начальной подготовки:*

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

*Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства:* Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

#### *Средства восстановления:*

*-педагогические* средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

*-гигиенические:* режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

*-психологические* средства обеспечивают устойчивость психических состояний боксеров для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологии;

-*медико-биологические* средства – витаминизация, физиотерапия (ионофорез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Тестирование и контроль проводится для получения информации состояния спортсмена после одного или серии учебно-тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки. Контроль направлен на получение информации о переносимости боксерами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления учебнотренировочным процессом

### **III. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях: **На этапе начальной подготовки:** изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоуправления;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; -приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.2.Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки.**

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	не более
			11,9	11,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более
			6.10	5.50
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более
			9,6	9,3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	не менее
			3	5
1.5.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	не менее
			27	32
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	не менее
			13	22
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	140
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+4

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

№ п/п	Упражнения	Единица из- мерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			8,7

1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее
			20
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее
			18
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>			
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», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8,10
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			8,7
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее
			49
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее
			36
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215

2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			13	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Количество раз	не менее	
			20	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»**

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

##### **Теоретическая подготовка**

###### **1. История возникновения вида спорта и его развитие.**

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

###### **2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**

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.

###### **3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

###### **4. Закаливание организма.**

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

###### **5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.**

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

###### **6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.**

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

**7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.**

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.

Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

**8. Режим дня и питание обучающихся.**

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. **9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.**

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**10. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

**11. История возникновения олимпийского движения.**

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

**12. Физиологические основы физической культуры.**

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

**13. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.**

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

**14. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.**

Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

**15. Психологическая подготовка.**

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

**16. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.**

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

## **17. Правила вида спорта.**

Деление участников по возрасту. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **18. Восстановительные средства и мероприятия**

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.

### **Этап начальной подготовки**

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

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

Физическая подготовка юных спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств общей физической подготовки в СБЕ (ММА) используются общеразвивающие упражнения для воспитания пяти основных двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости организма.

Специальная физическая подготовка предполагает использование специальных упражнений, необходимых для развития физических качеств или повышения физиологических возможностей организма для достижения наилучших результатов избранном виде спорта.

Общеразвивающие упражнения в программе представлены без разделения по годам обучения.

#### **Упражнение на развитие силы**

##### 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 гантелейми, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Имитация ударных движений.

### **Общеразвивающие упражнения с партнером**

Упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых способностей. В различных исходных положениях выполнение движений с преодолением сопротивления партнера (ходьба, приседание, повороты, наклоны с партнером на плечах).

Упражнения с использованием усилий партнера для увеличения подвижности в суставах.

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

Упражнения для развития вестибулярного аппарата;

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

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

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

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

### ***Акробатические упражнения***

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

Кувырки. Вперед (из различных положений) без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, после прыжка с поворотом на 180–360°, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми ногами, то же из основной стойки, то же через стойку на голове с перекатом в 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, легкоатлетических снарядов. Комбинированные эстафеты. Перечисленные упражнения могут выполняться в командах на соревнование (соревновательный метод обучения).

### **Спортивные и подвижные игры**

Игра в футбол, баскетбол, волейбол, т.д. Различные виды подвижных игр. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.

## **Техническая подготовка**

Цель этапа – обучить основам боя в СБЕ (ММА) и заложить основу главных умений, необходимых в процессе дальнейшего спортивно-технического совершенствования. Приоритетные задачи обучения: создать общее представление о технике приемов и действий СБЕ (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, видео роликов, натуральная демонстрация) методы.

Указанные методы применяются в различном сочетании. Рекомендуется перед словесным описанием приема продемонстрировать его в реальном исполнении. Пояснительные сведения о технике приема должны содержать информацию об основах построения движений, необходимых для его реализации. Детальная информация на этом этапе обычно не достигает цели, так как занимающиеся еще не в состоянии понять ее предназначение. Важно также помнить, что чрезмерное внимание к деталям изучаемого приема может затруднить решение главных задач обучения. Дидактическое мастерство преподавателя при объяснении техники приемов на этом этапе определяется его умением вызвать у обучающихся ассоциации между поставленными двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом.

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 возмож-

ности, 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.

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 – 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 стараясь не разорвать руки за спиной.

Когда обучающимся освоены все виды падений, кувыроков 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 «фляки» и «сальто назад и вперед». Особое внимание уделить упражнениям на равновесие, это различные контроли фитбола на животе, на спине, стойка на фитболе на коленях и в полный рост со страховкой. По возможности выполнение различных акробатических упражнений на батуте. Такие тренировки, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и с большим энтузиазмом у 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 голеней сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы. Из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок; группировки на боку; перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз; из положения сидя, падая назад и в сторону, выполнить самостраховку; то же из положения упор присев. Падение на спину. Перекаты на спине в положении группировки; из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед принять положение группировки на спине.

Падение на живот. Лежа на животе захватить, прогибаясь, голени, перекатываться с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Падение на спину и перекат на грудь (через правое, через левое плечо). Падение через правое и левое плечо с колен, затем со стойки.

## *2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.*

**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. 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 обучающихся. 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 тренеры-преподаватели увеличивают количество приемов, изучаемых на данном этапе, основываясь на опыте отдельных видов борьбы. Однако подобный перенос, не учитываящий комплексной специфики СБЕ (ММА), не позволяет сформировать у юных спортсменов прочные навыки базовых приемов во взаимосвязи с приемами ударной техники.

*На этапе начальной подготовки не рекомендуется изучение бросков прогибом всех классов, бросков с активным захватом ног соперника по причинам их сложности и травмоопасности. Изучение бросков из классификационной группы подсечек на этапе начальной подготовки также будет неэффективным и должно быть отнесено на последующие годы. Для исключения травматизма на занятиях с 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 юных спортсменов включать начальные алгоритмы комбинаций (захваты и взаимные захваты в условиях противоборства, в том числе при изменении взаимного расположения).

На первом году обучения техника приемов должна изучаться только после овладения приемами страховки и самостраховки. Это минимум месяц, в это время рекомендуется первые приемы разучивать на коленях (высокого партнера), из правосторонней и левосторонней стоек. После приема проводить контроль соперника с переходом на болевые приемы.

*На втором году обучения*, когда выясняется предрасположенность каждого обучающегося к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять учебный материал в интересах атакующего (отрабатывающий прием не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку).

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

### ***Тактическая подготовка.***

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

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических методов подготовки. В группах начальной подготовки широко используется игровой метод. Регулярное применение игровых заданий позволяет эффективно усваивать многообразные способы маневрирования в различных направлениях, развивает реакцию и координационные способности, побуждает занимающихся к творческому отношению к занятиям. Изучая базовую технику СБЕ (ММА), юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах боя, а также ознакомить с вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно.

При включении в учебно-тренировочный процесс упражнений с условным противником (мишени, манекены) необходимо активно развивать у 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. Дозировано эти задания могут включаться в учебно-тренировочный процесс после 4–6 месяцев технической подготовки.

Во всех технико-тактических упражнениях юный спортсмен не только обязан выяснить, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается и т. д., но и должен учиться делать быстрые выводы из своих наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Планируя участие юных спортсменов в первых соревнованиях, тренер-преподаватель должен ставить перед обучающимся посильные тактические задачи, решение которых возможно за счет хорошо освоенных приемов и действий.

Выступая на первых соревнованиях, юные спортсмены, как правило, еще не владеют способами создания выгодных ситуаций для проведения атакующих действий за счет финтов, угроз, ложных вызовов, повторных атак и т.д. Поэтому тренер-преподаватель должен нацеливать обучающихся преимущественно на использование благоприятных статических и динамических ситуаций, возникающих в ходе по-

единка. К таким ситуациям обычно относят неустойчивое положение противника, открытую стойку, технические ошибки при выполнении отдельных приемов и т.д. Подобный подход формирует у юного спортсмена способности быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать ситуации, возникающие по ходу поединка, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем подготовленности.

### **Этап спортивной специализации.**

#### ***Общая и специальная физическая подготовка***

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

В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. В этом возрасте юному спортсмену необходимо создать мощную функциональную базу, на основе которой впоследствии будет возможно выполнять большие объемы специальной работы, при этом у них повышаются способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них. В то же время для спортсменов, предрасположенных в морфологическом отношении к скоростно-силовой и сложно-координационной работе, такая подготовка может стать барьером в развитии скоростных способностей. В основе этого барьера лежит перестройка мышечной ткани, в связи с которой повышаются способности к работе на выносливость и угнетаются способности к проявлению скоростных качеств. В связи с этим при планировании функциональной подготовки на этом этапе необходимо тщательно учитывать индивидуальную предрасположенность обучающихся.

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

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Напряженность выполнения упражнений тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности учебно-тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объема.

На этапе специализированной базовой подготовки, когда все более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в учебно-тренировочном процессе все большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

### ***Техническая/тактическая подготовка***

Цель обучения на *учебно-тренировочном этапе* – довести первоначальное умение до относительно совершенного навыка.

Приоритетные задачи обучения: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых; создать предпосылки к вариативному выполнению приемов и действий.

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

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение приема для отработки его отдельных частей используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в спортивном поединке требует от бойца умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и действий.

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

Среди применяемых методов все более значительное место занимают соревновательные упражнения. Методы использования слова в процессе углубленного разучивания применяют для сообщения детальных сведений о механизме решения двигательных задач в отдельных частях и фазах изучаемых приемов, анализа причин возникновения двигательных ошибок и объяснения путей их устранения. Стимулируется также стремление обучаемых к самостоятельному анализу техники выполня-

емых ими приемов и действий. Однако выводы спортсменов могут быть ошибочными, поэтому они обязательно должны обсуждаться с тренером-преподавателем.

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

### Регламент упражнений.

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повторений отрабатываемых приемов. Однако при появлении симптомов сильного утомления при выполнении отдельных движений (частей приема) могут появляться ошибки, которые при многократном повторении приведут к нежелательному закреплению ошибочно возникших рефлекторных связей. Контроль и оценка. При углубленном разучивании техники приемов значение оперативного контроля и самооценки движений возрастает. Однако возможность качественной оценки отдельных элементов техники, особенно ее динамических составляющих, достаточно ограничена.

Содержание технической подготовки. В разделе приведены основные упражнения и учебно-тренировочные задания, выполнение которых должно позволить обучающимся изучить и довести до совершенного навыка базовые приемы и действия в поединке СБЕ (ММА). Тренеру-преподавателю на этом этапе необходимо уделить время на соединение ударных комбинаций с техникой борьбы. Рекомендуется построение учебно-тренировочного процесса менять, проводить не только: тренировку по борьбе и тренировку по ударной технике, смешивать предложенные ниже комбинации с борцовской техникой. Учить защищаться от ударов, входом в борьбу и наоборот переход от борьбы к ударной технике. Различные варианты атаки и защиты.

**Техника ударов руками.** Ниже приведена рекомендуемая последовательность выполнения учебных заданий в паре с партнером. В зависимости от задач, тренер-преподаватель может объединять в одном учебно-тренировочном занятии приемы из различных групп. Этим упражнениям должна предшествовать работа по освоению приемов в специальных имитационных упражнениях.

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

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

ложные прямые удары левой рукой;

атака и контратака одиночными ударами левой рукой в голову или туловище, защищена от них и контратака в ответной или встречной форме;

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

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

*Прямой удар правой рукой в голову и туловище:* прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони;

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

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

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

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

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

*Комбинации прямых ударов руками (двойные, трехударные):* двойные прямые удары левой-левой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони;

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

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

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

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

*Боковой удар левой рукой в голову и туловище:* боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья;

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

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

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

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

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

*Боковой удар правой рукой в голову и туловище:* боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья;

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

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

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

*Удары руками снизу:*

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

удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя; удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой рукой в голову;

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

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

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

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

*Комбинации прямых и боковых ударов руками:* атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковым правой в голову;

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

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

атака двухударной комбинацией прямой правой в туловище, боковой правой в голову;

атака трехударной серией: левой прямой – правой прямой – левой боковой; атака трехударной серией: левой прямой – правой прямой – правой боковой; атака трехударной серией: левой прямой – левой боковой – правой прямой; атака трехударной серией: левой прямой – правой боковой – левой прямой; атака трехударной серией: левой боковой – правой прямой – левой боковой.

*Серии повторных ударов:* атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову;

атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой рукой в голову;

атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответ прямым правой рукой в голову; атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище;

атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище;

атака повторным снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову;

атака повторным снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову; атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову;

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

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

*Техника защиты от ударов руками* Приемы защиты от ударов руками на ближней дистанции Защита от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову: комбинированная защита; отклонение назад.

*Защита от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:*

подставка левого (правого) локтя;

остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;

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

*Защита от ударов снизу правой и левой рукой в голову:* отклонение туловища назад; подставка правой ладони; подставка левой ладони; остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки. *Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:*

«нырок»;

комбинированная защита;

приседание; остановка;

отклонение назад.

### ***Техника ударов ногами***

Учебные задания в парах

*Прямой удар вперед сзади стоящей ногой:*

атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.), защита от него подставкой ладони и шагом назад;

атака прямым ударом ногой в туловище и переходом в лево- (право-) стороннюю стойку;

защита – отход шагом назад;

встречный прямой удар ногой (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне; контратакующий прямой удар ногой в туловище (стоя на месте и с подшагиванием); ложные прямые удары сзади стоящей ногой.

*Прямой удар вперед впередистоящей ногой:*

атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;

атака прямым ударом ногой в туловище с предварительным подшагиванием вперед; защита отход шагом назад;

встречный прямой удар ногой (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне; контратакующий прямой удар ногой в туловище (стоя на месте и с подшагиванием); ложные прямые удары впередистоящей ногой.

*Комбинации прямых ударов ногами вперед:*

встречный прямой удар впередистоящей ногой в туловище, атака прямым ударом сзади стоящей ногой; защита – отход шагом назад;

встречный прямой удар сзади стоящей (правой) ногой в туловище с переходом в правостороннюю стойку, атака прямым ударом сзади стоящей (левой) ногой;

защита – отход шагом назад; повторные встречные удары впередистоящей ногой.

*Круговой удар внутрь сзади стоящей ногой:* атака круговым ударом внутрь ногой в туловище (с возвратом ноги в и. п.), защита – подставка правой ладони и шаг назад; атака круговым ударом внутрь ногой в туловище и переходом в лево-(право-) стороннюю стойку, защита – отход шагом назад;

атака круговым ударом внутрь ногой в голову и переходом в лево-(право-) стороннюю стойку, защита – отход шагом назад; встречный круговой удар внутрь ногой в туловище (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне; контратакующий круговой удар внутрь ногой в туловище или голову (стоя на месте и с подшагиванием);

ложные круговые удары внутрь сзади стоящей ногой;

атака круговым ударом внутрь ногой на нижнем уровне (по наружной стороне бедра) с возвратом ноги в и.п. или переходом в лево(право)стороннюю стойку; защита – подставка бедра;

атака круговым ударом внутрь ногой по внутренней стороне бедра с возвратом ноги в и.п. или переходом в лево(право)стороннюю стойку; защита – подставка бедра или отведение ноги. *Круговой удар внутрь впередистоящей ногой:* атака круговым ударом внутрь ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита –подставка ладони, отход шагом назад;

атака круговым ударом внутрь ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – отход шагом назад и контратака круговым ударом внутрь (левой, правой) ногой в туловище (голову);

атака круговым ударом внутрь ногой в голову (с возвратом ноги в и. п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;

атака круговым ударом внутрь ногой в туловище с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;

атака круговым ударом внутрь ногой в голову с предварительным подшагиванием вперед;

защита – отход шагом назад;

встречный круговой удар внутрь ногой в туловище (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;

контратакующий круговой удар внутрь ногой в туловище или голову (стоя на месте и с подшагиванием);

ложные круговые удары внутрь впередистоящей ногой; атака круговым ударом внутрь ногой по наружной стороне бедра с возвратом ноги в и.п.;

защита – подставка бедра;

атака круговым ударом внутрь ногой по внутренней стороне бедра с возвратом ноги в и.п.;

защита – подставка бедра или отведение ноги.

*Комбинации круговых ударов внутрь ногами:* повторные круговые удары внутрь впередистоящей ногой в туловище, туловище и голову, бедро, бедро и туловище; повторные круговые удары внутрь сзади стоящей ногой в туловище, туловище и голову, бедро, бедро и туловище. *Комбинации ударов руками и ногами:*

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

атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом вперед левой ногой в туловище; прямой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в туловище (голову, бедро);

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

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

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

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

боковой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в туловище; комбинации и серии прямых ударов руками и круговых внутрь ногами в голову.

### ***Специально-подготовительные упражнения***

#### ***1 Упражнения в страховке и самостраховке при падении.***

Падение с опорой на руки. Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала сядь, затем не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или разбега (в том числе и через препятствие, набивной мяч, манекен, партнера);

перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера;

падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею). Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в сторону с выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение мост на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги (приземляться на мягкую поверхность); кувырок назад с выходом в стойку; кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени. Кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с

гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена).

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

**Падение с приземлением на голову.** Движения в положении упор головой в ковер; из положения лежа на спине – встать на гимнастический (борцовский) мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В положении стойки на коленях – упасть вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, с руками за спиной, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах, из основной стойки. Из стойки прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине – подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении «борцовский мост» партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; с партнером на спине захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. –«борцовский мост», партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает партнера вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

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

**Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.** В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. – стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках – падение на

бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же с захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. И.п. – стойка на голове – кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) с руками за спиной – кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру), то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Из стойки на голове и руках падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) с руками за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине – кувырок назад через плечо прогнувшись с последующим перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. – упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). В стойке партнер захватывает туловище сзади – падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками, захватывает за ноги.

## **2 Упражнения для бросков.**

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. – лежа на спине, согнув ноги и выставив вверх руки – партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. – лежа на груди – партнер на коленях – передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем подошвами ног). И.п. – лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки – падающий партнер выполняет переворот назад (стоит со стороны ног спиной к лежащему).

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

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

Упражнения для подножек. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге с махом вперед, в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по лежащему, падающему, катящемуся по полумячу (набивному, теннисному и др.). Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.

«Очистка ковра» (сметать мелкие предметы движением типа подсечки). Подсечка по манекену, по ножке стула.

### **3 Упражнения с мячом.**

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

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

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

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

Для совершенствования захвата ног: быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя;

обратным захватом отброс лежащего мяча в сторону; игры с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа Упражнения для удержаний. «Высады» в одну и прыжком переход в другую сторону.

Перемещение ног по кругу с упором грудью в набивной мяч.

Упражнения для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием.

Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа махом выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

### ***Содержание базовых приемов борьбы***

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

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

### **Броски**

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

2 Броски подворотом: бросок через спину или бедро: захватом рук: захватом одной руки снизу, другой сверху;

прижимая руки к себе; захватом руки: через плечо (двумя руками, через шею, на предплечье снизу, «вертушкой»); за разноименную пройму и руку; под плечо (одноименное, разноименное);

с опусканием на колени; с падением; захватом шеи и одноименной руки; шеи и руки снизу;

захватом спереди: туловища; захватом сбоку: подбивая бедро или таз противника боком в бок;

подбивая тазом спереди; подбивая передней частью таза (спереди, сбоку, сзади); подбивая задней частью таза таз противника сзади (спиной к спине, боком к спине); обратное бедро: без падения (наклоном и подбивом); с падением;

Бросок передней подножкой: захватом руки через плечо; захватом руки под плечо; захватом руки сверху (снизу); обратным захватом; захватом руки и шеи; захватом руки и туловища; с колена; с падением с подставлением прямой ноги; подбивая ноги противника выпрямлением атакующей ноги; передней подножкой на пятке.

3 Броски поворотом: захватом руки и одноименной ноги; захватом разноименной ноги (изнутри и снаружи); захватом шеи и одноименной ноги; захватом одноименных руки и ноги;

захватом рук; захватом разноименной руки под плечо (нырком или поворотом); захватом рук под плечи; с колен; с падением.

#### 4 Бросок подхватом.

Подхватом спереди, подбивая одноименную ногу: захватом руки двумя руками (через плечо, под плечо), захватом двух рук (сверху; скрещивая; одной сверху, другой снизу);

Захватом туловища (спереди, сбоку); захватом ноги (разноименной или одноименной (обхват); подбивая одноименную ногу прямой ногой; подбивая одноименную ногу спереди бедром и сбоку голенью.

Подхватом изнутри: подбивая разноименную ногу изнутри; подбивая одноименную ногу изнутри.

5 Броски прогибом: с захватом за туловище; захватом руки и туловища; захватом рук сверху; захватом за руку и бедро сбоку; захватом за руку и туловище с обви-вом.

6 Броски седом: упором стопой (сгиб бедра); упором голенью (в живот, бедро, го-лень).

### **Сваливания**

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

2 Сваливание толчком: руками, туловищем.

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

### **Сбивания**

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

2 Сбивание подбивом.

### **Болевые приемы**

1 Разгибанием в локтевом суставе: захватом руки между ногами, при помощи ноги сверху; зацепом ногой; внутрь (при помощи туловища сверху); через предпле-чье; через бедро при удержании сбоку; зажимая руку ногами при удержании сбоку; через предплечье при удержании верхом, при удержании поперек и при удержании со стороны ног; захватом плеча под плечо снизу (или при обратном удержании сбо-ку). 2 Разгибанием в плечевом суставе: при помощи бедра сверху; при захвате руки между ногами (высадом); при удержании сбоку через бедро.

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

4 Скручиванием в плечевом суставе (обратным): поперек; ногами; приподнимая локоть после удержания сбоку; забегая вокруг головы; после удержания верхом, захватывая ногами плечо и голову; захватывая руку между ногами (противник на четвереньках).

5 Разгибанием в коленном суставе: после броска «ножницами» под одну ногу; захватывая голень руками; захватывая голень под плечо; зажимая голень бедрами при попытке противника выполнить разгибание локтя при помощи одноименного бедра сверху; обвивом ноги противника, стоящего на четвереньках.

6 Разгибанием в тазобедренном суставе: фиксируя одно бедро ногой и захватывая другую ногу на плечо; зацепом одноименного бедра и захватом руками согнутой ноги (другой); захватом голени и упором в колено одной ноги с упором стопой в подколенный сгиб другой ноги; сидя на противнике захватом голени под плечо.

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

8 Ущемлением икроножной мышцы: захватом голени, сгибая ногу; захватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади, сгибая ногу туловищем сверху; накладывая голень и сгибая ногу противника зацепом своей голени; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук.

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

### **Удушающие приемы**

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

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

Совершенствование в тактике на учебно-тренировочном этапе должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

На первом году обучения на учебно-тренировочных этапах должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны быть добавлены по две-три атакующие и контратакующие комбинации. На втором году обучения совершенствуются ранее освоенные комбинации, но по мере прохождения программного материала они должны получать новое развитие. К окончанию второго года обучения на учебно-тренировочном этапе спортсмены должны быть способны выполнять не менее 10–12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6–8 – в условиях тренировочных спаррингов или необусловленных учебных заданий.

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

### **Совершенствование тактики проведения атакующих и контратакующих приемов и действий**

1 Группа приемов, построенных на принципе отвлечения противника от действительных атакующих действий.

*Примерные упражнения:* атакующий несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить удар, бьет правой; атакующий показывает, что собирается нанести удар правой в голову (до этого несколько раз бьет правой), а бьет левой; начинает атаку прямым ударом ногой в корпус, а затем наносит два прямых удара руками в голову, после нескольких повторений меняет алгоритм комбинации и начинает атаку с ударов руками в голову.

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

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

3 Тактика, основанная на чередовании финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар.

*Примерные упражнения:* боец применяет финт – удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой; выполняет финт – боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

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

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

5 Упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боец отвлекает внимание противника от действительной контратаки): от атаки противника прямым левой в голову боец несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой; спортсмен делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову и несколько раз «пытается» провести этот удар; противник сосредотачивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боец наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище); противник атакует прямым левой в голову, боец наносит прямой встречный удар в туловище, противник отходит; приучив его к этому, боец вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

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

*Примерные упражнения:* боец атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия, противник тоже атакует, спортсмен готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары; боец атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боец готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара); боец атакует противника легкими ударами, вызывая и вынуждая его на контратаки, противник контратакует, боец защищается и применяет ответную контратаку; то же, что и в предыдущем упражнении, но боец выполняет встречную контратаку, опережая действия противника или применяя защиту уклоном; боец атакует легкими ударами, противник контратакует серией ударов с продвижением вперед, боец наносит контратакующие удары с движением назад.

7 Упражнения, построенные по принципу ложных открытий.

*Пример упражнений:* боец маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову, боец выполняет нырок и контратакует боковым правой; боец атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой, тот отвечает правой в голову, боец уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову; боец входит в дистанцию своего удара с опущенной левой рукой, противник наносит удар правой, боец опережает его действия встречным правой в голову; боец атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову, боец уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

1. Совершенствование целостных наступательных действий (удары): – боец обороноется на дальней защитной дистанции:

- а) маневрированием (уход назад, сближение, уход с линии атаки в сторону);
- б) выполняет встречные ударные действия (прямые удары ногой, рукой) с последующим развитием атаки (руками, ногами);
- в) выполняет встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2 Противник атакует короткими сериями, акцентируя силу отдельных ударов – боец сближается, защищается и контратакует:

- а) сковывая противника с шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (удары рук, ног);
- б) сковывая противника с последующим шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (бросковые действия);
- в) применяя активные защиты – нырки, уклоны – и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3 Противник получает то же задание. Боец применяет вышеперечисленные действия, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

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

5 Соперник получает то же задание и прижимает бойца к углу (краю) площадки: а) выход из угла при помощи шагов в сторону;

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

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

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

На этапе специализированной базовой подготовки спортсмен должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его тактических намерений, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого спортсмен должен выработать навыки по ведению разведки в начале и в течение всего боя, выполняя ряд заданий в условиях, наиболее часто встречающихся в поединке. Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, т. е. с различной манерой ведения боя. Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям, он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях боец обязан не только выяснить, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы спортсмены научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

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

### ***Добивания в партере***

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

***Работа по временным отрезкам в партере*** работа верхнего из «гарда»: из закрытого гарда в голову, два прямых удара, два боковых удара (в защиту или «лапы»),

затем нижний завязывает руки – верхний освобождает от захвата руки и опять проводит атаку. из закрытого гарда, два в корпус, два боковых, два прямых в голову (удары в голову проводить по защите или в лапы). из этого положения после ударов можно включать добивания, (атакующий разрывает гард, переходит на «ахилл» болевой на ногу);

из закрытого гарда серия ударов, разрыв гарда, «пас гард» (обход ног с переходом в контроль сбоку или сверху; из закрытого положения «гард» прижавшись к партнеру работаем, верхний, корпус

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

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

Оказаться за головой, обозначить добивание или контроль;

верхний наносит серию ударов руками, дает прихватить две руки встает в стойку и поднимает нижнего максимально вверх и опускает обратно вниз, становится на колени, нижний отпускает руки чтобы верхний начал серию ударов руками. Гард закрытый (*упр. для групп ТЭ выше 3 года обучения*);

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

*работа нижнего из «гарда»:* верхний с позиции закрытого «гарда» наносит только прямые имитирующие удары в голову с такой скоростью, чтобы нижний качал «маятник» из стороны в сторону и уходил от этих ударов. верхний стоит на коленях, нижний бьет два прямых, два боковых;

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

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

из того же положения после ударов, переход на болевой или удушающий с переворотом верхнего в низ. Нижний выходит в контроль на верх и имитирует серию ударов в голову, возврат в исходную позицию.

–из закрытого гарда, нижний в защите наносит серию ударов.раскрывает гард, имитирует ногой удар в голову толкает другой ногой в грудь. Разрывает дистанцию встает в стойку.

Возвращается в исходную позицию.

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

**Работа сверху («Маунт контроль»)** Работа верхнего:

- имитация или нанесение прямых ударов в голову, с переходом на болевой прием (рычаг локтя);
- имитация прямых и боковых ударов в голову с переходом на болевой на руку;
- имитация прямых, боковых ударов и ударов по корпусу, контроль позиции;
- тоже с переходом на удушающий прием «треугольник» или «анаконду»;
- та же работа в добивании с переходом в боковой контроль, колено на грудь; –серия имитирующих ударов с переходом в боковой контроль с захватом шеи и руки, переход на болевой на руку или удушающий «анаконда».

**Работа нижнего с позиции «маунт»:**

- после серии ударов верхнего завязать руки и уходом через мост перевернуть верхнего вниз, закончить обусловленной серией ударов. Вернуться в исходное положение;
- после нескольких ударов верхнего, резко приподняться на мост смесив его как можно выше себе на грудь. Поднять свои ноги себе за голову и пропустить их под руки партнера, выполнить кувырок назад и выйти из позиции.

**Работа из положения «Сайд контроль»**

- базовое положение: атакующий на ногах, нижний на спине в положении «гард», ногами упирается в живот верхнего; верхний сбрасывает ноги в сторону, обходит ноги, ставит колено на грудь и выполняет, серию обусловленных ударов. Затем делает два шага и заходит за голову нижнего. Нижний резко разворачивается на спине и принимает базовое положение;
- из положения контроль с боку с выседом(захват за шею и руку) , имитирует два удара в голову привстает на колени и переходит на болевой на руку. Новую атаку выполняет с другой стороны;
- контроль сбоку поперек туловища, с захватом шеи дальней руки: серия имитации ударов корпус рукой, переход в «маунт», серия обусловленных ударов, переход на болевой на руку.
- «сайд контроль» захватом шеи и руки и выседом: начало с имитации ударов руками (верхний), переход на сайд контроль поперек туловища, серия ударов, переход на контроль «колено на грудь» серия ударов, переход на другую сторону, «сайд контроль» колено на грудь, затем контроль поперек туловища, и переход на удержание позиции с захватом шеи и головы выседом, лицом к партнеру( между переходами выполнять серию обусловленных имитационных ударов).

**Контроль и «добивание» со стороны спины (бэк контроль).**

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

– положение тоже: начало имитация ударов, переход на удушающий прием;  
 – положение тоже: имитация обусловленных ударов с переходом на болевой прием;  
 Многие варианты и комбинации можно проводить на чучеле, набивном мяче, или на специальных подушках для отработки ударов рук и ног. Здесь нужна широкая творческая работа каждого тренера-преподавателя.

#### *Соединение ударной техники и бросковой.*

Для достижения целостности ведения поединка на учебно-тренировочном этапе, должно происходить объединение ударной техники и борьбы. Также на этом этапе необходимо включить в программу тренировочных занятий работу в углу ринга и работу у канатов. При работе у канатов больше внимания уделить корпусной работе, так называемой работе на руках. Броски «корпусные», переводы в партер, выход из «клинического» с ударами и вход после ударов в «клинический». Отрыв партнера от канатов с переводами в партер, уходы из угла ринга в клинче. Если в зале нет ринга, это работа у мягкой стенки, обусловленные позиции, со сменой партнеров и разными отрезками времени. Такие же задания будут актуальны, когда идет отработка комбинаций, один в «партере» второй в «стойке», оба в «партере». Нужно помнить, с начала, разучить комбинацию и потом начинать ее нарабатывать. На скорость давать отработку приемов и комбинаций надо начинать после того, как спортсмены начали в основе ее выполнять правильно и корректировать по ходу отработки и исправлять ошибки. Не увлекаться длительными временными интервалами.

Особенно на первых годах УТЭ.

После двойки прямых ударов, вход в бросок (проход в две ноги); прямой -боковой – вход с уклоном в две ноги;

Те же комбинации с входом в одну ногу, затем отработать при движении соперника назад (вперед), после приобретения навыка начать отработку с броском, обращать внимание на падение и страховку; двойка прямых ударов в защиту- вход в одну ногу, переход за спину; за спину с захватом на корпус и отрывом соперника; с переводом в партер; броском через грудь и последующим продолжением;

Затем эту же комбинацию в движении, партнер движется назад, (вперед); двойка в прямых ударов в защиту, партнер бросает «джеб» в ответ, уклон- нырок с проходом в две ноги, на корпус, с забеганием за спину;

та же комбинация движения рук, только проход в одну ногу, с переходом на зацеп снаружи, изнутри, и др.

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

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

### ***Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства.***

На этапе ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

#### **Преимущественная направленность тренировочного процесса:**

- совершенствование техники и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов уровня КМС, спортивных сборных команд Российской Федерации.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта), участие во всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей;
- зона поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на этапе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико- тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков

#### ***Совершенствование технико-тактического мастерства:***

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и латах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Основные технические действия: приемы, защиты. Броски руками, ногами, туловищем. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедра, голени, мельница, ног). Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке).

Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват.

Ножницы, бросок через голову. Бросок через спину, бедро. Бросок прогибом. Удержания.

Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением. Болевые приемы на ноги: рычагом, узлом, ущемлением.

Ударная техника. Удары руками из различных положений на месте и в движении.

Удары ногами: коленями, голенью, стопой. Комбинации из ударов руками и ногами.

Удары в захватах и продолжение в выполнении броской техники.

Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов СБЕ ММА. Защиты активные и пассивные.

### ***Практические занятия. Приемы в борьбе стоя.***

Особенности выполнения и методика обучения приемов и защит. Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением). Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри. Активные и пассивные защиты.

Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы. Активные и пассивные защиты.

Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.

Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.

Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи – боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.

Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.

Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов.

Активные и пассивные защиты.

Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.

Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

### ***Приемы самозащиты***

Особенности изучения приемов самозащиты.

Освобождение от захватов в стойке и борьбе лежа освобождение от захватов одной рукой – руки, рукава, отворота, шеи. Освобождение от захватов двумя руками – рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади. Освобождение от захватов ног.

Сковывание (задержание): подручку – рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину – рывком, рычагом, нырком.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.

Защита от ударов пальцами (одним, двумя), ребром ладони.

Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком.

Защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов.

Защита от огнестрельного оружия: карабин, пистолет, штык. Связывание.

Ответные удары руками. Ногами. Головой.

## **Психологическая подготовка**

При психологической подготовке борца на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; тренер-преподаватель должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля, чтобы досконально изучить спортсмена и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития. Психологическая подготовка спортсмена делится на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению задач.

Психологическая подготовка борца к предстоящему бою:

- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Наиболее важный психологический процесс, характерный для борцов в ходе тренировки и участия в соревнованиях следующий:

**Восприятие.** В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немыслим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

**Чувство дистанции** – умение борца точно определять расстояние до противника. В единоборстве чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для борца контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер-преподаватель должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению борцов к работе над развитием чувства дистанции. Борец, проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходящая для атаки. Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени.

**Чувство времени** определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения. Некоторые борцы обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, борец в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать главным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических груашах и на лапах).

**Ориентирование на ринге.** Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, борец должен уметь в любой момент определить свое положение на ковре, на ринге: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении.

**Чувство удара.** Важнейшим качеством борца является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения с целью. Борец должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

**Внимание** – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость. Борец должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер-преподаватель следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

**Боевое мышление.** Мысление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т.д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности борца и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Психологическая подготовка является основой в овладении технико-тактическим мастерством.

#### 4. 2.Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	$\approx 14/20$	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	по виду спорта			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b><math>\approx 600/960</math></b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 200	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 200	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 200	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 200	декабрь-май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	декабрь-май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 200	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
НП, ТЭ, СС	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных

в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

Зал борьбы 639,5 кв.м., ринг, боксерские груши

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №

952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Непрерывность профессионального развития тренеров- преподавателей организаций.

#### Информационно-методическое обеспечение

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
3. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
4. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988.
5. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
6. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
7. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
8. Ваганова, В.А. Классификация техники атакующих действий смешанного боевого единоборства (ММА) / В.А. Ваганова, А.С. Тедорадзе, В.С. Пьянников // Теория и практика физической культуры. – 2016.
9. Дубеницкий, В.В. Многолетний опыт высококвалифицированных борцов самбистов как мотивация перехода в боевые искусства по смешанным единоборствам. – 2016.

борствам (ММА) / В.В. Дубеницкий, П.А. Кочетов, С.Г. Амелин // Проблемы педагогики. – 2017.

64

10. Коноплев, В.В. Методические аспекты подготовки спортсмена к профессиональному поединку MMA / В.В. Коноплев // Мир педагогики и психологии. – 2019. –
11. Коротких, И.А. Адаптация технико-тактических арсеналов бойцов ударных единоборств к условиям смешанного боевого единоборства (ММА) / И.А. Коротких // Материалы научной и научно-методической конференции ППС Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2015.

[https://vk.com/video/playlist/-180957134\\_5](https://vk.com/video/playlist/-180957134_5) MMA для детей ТОП-8 упражнений для юных бойцов

<https://samsebevoin.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html> - приемы самбо

<https://power-punch.ru/category/zanyatiya-boksom/-уроки> -бокса для начинающих

**Оценочный материал промежуточной аттестации по смешанному единоборству (ММА)**

Виды подготовки и иные мероприятия	ТЭ-1 г.о.	ТЭ-2 г.о.	ТЭ-3 г.о.	ТЭ-4 г.о.	СС
Инструкторская и судейская практика	Владеть: принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);	Владеть: основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;	Обучающиеся, должны научиться, вместе с тренером-преподавателем проводить разминку и в дальнейшем помогать в проведении всех периодов тренировки.	Учитывается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять; Выполнение судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований. Обслуживание соревнований в качестве судьи	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки. Владеть: основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя квора на соревнованиях среди младших юношей Участие в судействе в городских соревнованиях в роли судьи, проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

Промежуточная аттестация по участию в соревнованиях проводится на основании анализа протоколов соревнований (динамика результатов, выполнение разрядных норм).

По итогам ставится «зачет» или «незачет»

Промежуточная аттестация по инструкторской и судейской практике проводится на основании анализа тренером проведения тренировочного занятия аттестуемым (применение изученного материала при проведении занятия) или оценки главным судьёй соревнований действий аттестуемого при проведении соревнований.

По итогам ставится «зачет» или «незачет»

Общая и специальная физическая подготовка	упражнения	НП до года	НП после года	ТЭ	СС
	бег на 60 м (сек)	11,9	11,5	10,4	8,2
	бег 1000 м (мин, сек)	6.10,00	5.50,00	-	-
	бег 1500 м (мин, сек)	-	-	8.05,00	-
	бег 2000 м (мин, сек)	-	-	-	8.10,00
	челночный бег 3х10 м (сек)	9,6	9,3	8,7	8,7
	подъем туловища, лежа на спине, за 1 мин (кол-во раз)	27	32	20	49
	подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	5	13
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13	22	18	36
	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	-	-	-	20
	прыжок в длину с места (см)	130	140	160	215
	наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (см)	+2	+4	+3	+11

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке производится в виде тестирования тренером-преподавателем, оценивается отметками «сдано» «не сдано», оформляется в виде ведомости на каждую группу и сдается заместителю директора по спортивной работе.

Техническая подготовка	НП до года: 1.Защита от бросков (самостраховка) 2.Техника падений из различных комбинаций (группировка) 3.Перекаты (в положение группировки, седа, полу-приседа, стойки и т.д.) 4.Броски, подсечки. 5.Техника борьбы в стойке	НП выше года: 1.Защита от бросков (самостраховка) 2.Техника падений из различных комбинаций(группировка), техника защиты. 3.Перекаты (в положение группировки, седа, полу-приседа, стойки и т.д.) 4.Броски, подсечки, выведение из равновесий. 5.Техника борьбы в стойке	ТЭ 1. Соединение ударных комбинаций с техникой борьбы 2.Защита от ударов, входом в борьбу, переход от борьбы к ударной технике. 3.Работа в паре, техника ведения поединков. 4.Техника выполнения ударов, защиты, падения, приземления, в группировке. 5.Броски, выведение из равновесия. 6.Болевые и удушающие приемы.	СС 1.Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. 2.Защита от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. 3.Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них. 4.Техника ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. 5.Техника ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

				<p>6. Техника ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).</p> <p>7. Техника ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.</p> <p>8. Техника ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.</p> <p>9. Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.</p>
Промежуточная аттестация по технической подготовки проводится в виде тестирования тренером-преподавателем, оценивается отметками «сдано» или «не сдано», оформляется протоколом на каждую группу и сдается заместителю директора по спортивной работе.				

## Приложение №2

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (ФССП)\***

таблица №1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество из- делий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Груша боксерская	штук	4
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (2х3м)	штук	2
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Ковер борцовский	штук	1
9.	Лапы боксерские	пар	4
10.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
11.	Мат гимнастический	штук	8
12.	Маты настенные	комплект	1
13.	Мешок боксерский	штук	6
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
16.	Мяч футбольный	штук	1
17.	Насос для накачивания мячей	штук	1
18.	Подушка боксерская настенная	штук	2
19.	Подушка для отработки ударов ногами (длина 58 см., ширина 43 см., глубина 11 см)	штук	2
20.	Подушка настенная для апперкотов (длина 60 см., ширина 40 см., глубина сверху 37 см, глубина снизу 21 см)	штук	2
21.	Протектор для защиты корпуса усиленный	штук	1
22.	Восьмиугольный ринг с сетчатым ограждением по периметру	комплект	1
23.	Секундомер электронный	штук	4
24.	Скамейка гимнастическая	штук	3
25.	Стенка гимнастическая	штук	6

26.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
27.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	4
28.	Утяжелитель для ног ( от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
29.	Утяжелитель для рук ( от 0,2 до 5 кг)	комплект	10
30.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

таблица 2

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бандаж- протектор для паха	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1
2.	Бинт боксерский	пар	на обучающегося	—	—	1	2	1	1
3.	Защитные накладки на ноги (соревновательные)	штук	на обучающегося	—	—	2	2	2	2
4.	Защитные накладки на ноги (тренировочные)	штук	на обучающегося	—	—	2	2	2	2
5.	Капа (протектор для зубов)	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	—	—	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	—	—	1	1	2	1
8.	Перчатки (накладки защитные) с открытыми пальцами	пар	на обучающегося	—	—	2	1	2	1
9.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	—	—	2	1	2	1
10.	Футболка с коротким рукавом (рашгард)	пар	на обучающегося	—	—	1	1	2	1
11.	Шлем боксерский	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1
12.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1