

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета

от «26» июня 2023г.

Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»

Э.В. Антонов

2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Авторы составители:

Братцель С.Ю.

Бикмиев В.С.

Возраст обучающихся: 10 лет

Срок реализации программы:

начальная подготовка – 3 года;

тренировочный этап – 4 года;

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Белово, 2023

Содержание:

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спорт. подготовки	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки индивидуальной работы	6
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия	9
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5 Календарный план воспитательной работы	13
2.6 Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте	15
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. Система контроля	30
3.1 Требования к результатам прохождения Программы	30
3.2 Оценка результатов	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	31
4. Рабочая программа по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»	
4.1 Программный материал	37
4.2 Учебно-тематический план	37
5. Особенности осуществления спортивной подготовки	70
5.1. Материально-технические условия реализации программы	70
6. Условия реализации программы	81
7. Перечень информационного обеспечения	82

1. Общие положения

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

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

Задачами Программы являются:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
3. Подготовка инструкторов и судей по тайскому боксу;
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Приказом Министра спорта РФ №1029 от 21 ноября 2022 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- Федеральным Законом от 30 апреля 2021 года « 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующих работу учреждений спортивной направленности и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность спортивных школ;

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер – преподаватель планирует процесс спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия; занятия по теоретической и психологической подготовке; работа по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика занимающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение

максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренеров-преподавателей в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Тренерам-преподавателям разрешается объединять занимающихся разных по возрасту и подготовленности для проведения тренировочных занятий, если разница в уровне их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от года подготовки, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам спортивной подготовки.

Срок освоения программы – 10 лет. При ее реализации предусматривается соблюдение следующих принципов и методических положений:

- непрерывности многолетнего процесса становления спортивного мастерства;
- комплексности тренировочного процесса (взаимосвязи физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки);
- последовательности изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства;
- преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативности программного материала для практических занятий с учетом этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Программа по смешанному боевому единоборству (ММА), далее – СБЕ (ММА), для лиц, проходящих спортивную подготовку, является основным документом, определяющим цель и содержание тренировочного процесса.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Смешанное боевое единоборство (ММА) – молодой и быстроразвивающийся вид спорта в нашей стране и в мире, принципы и методы тренировки которого проходят стадию становления. На данный момент накоплен значительный опыт работы с профессиональными бойцами, проанализирован опыт подготовки взрослых спортсменов, выступающих на крупнейших официальных соревнованиях и прошедших все стадии многоступенчатого отбора в сборную команду России по «смешанному боевому единоборству (ММА)». В связи с официальным введением детско-юношеского раздела вида спорта в 2016 году, подготовка юных спортсменов в «смешанном боевом единоборстве (ММА)» впервые становится объектом анализа и систематизации, исходя из подходов, используемых в разных близких видах единоборств.

На сегодняшний день тренеры, работающие с юными спортсменами, заимствуют и сублимируют опыт каждого отдельного единоборства и комбинируют в соответствии со специфическими задачами смешанного стиля (ММА).

В России достаточно широко представлены методические базы смежных с ММА видов спорта: боевое самбо, рукопашный бой, бразильское джиу-джитсу, сравнительно недавно появившийся панкратион; оптимально адаптированы научные подходы в олимпийских видах единоборств. Наиболее приближенные к «смешанному боевому единоборству (ММА)» в некоторых аспектах применяемой техники такие виды единоборств как: самбо и грэпплинг; в партере, классический и тайский бокс в стойке (ударная техника ног), вольная борьба (бросковая техника), но ни один из перечисленных видов не отвечает в полной мере требованиям, предъявляемым к подготовке юных спортсменов в «смешанном боевом единоборстве (ММА)». Так, ни в одном из смежных видов нет учета времени работы в клинче в углу или возле канатов. При использовании подготовки самбиста или дзюдоиста может возникнуть проблема защитных действий в позиции «лежа на животе» (в правилах самбо и дзюдо отсутствуют удары и добивания в партере, это не дает никаких баллов атакующему (верхняя позиция); в партере судьи не дают работать долгое время. Все эти особенности правил формируют у спортсмена неприемлемый для СБЕ (ММА) навык. В реальном бою он часто играет решающую роль. Все техническое превосходство в борцовской или ударной технике может свестись к досадному поражению из-за одной технической ошибки. При переходе спортсменов из вышеупомянутых единоборств, тренеру необходимо затрачивать большое количество времени для устранения закрепленного навыка, который в смешанном единоборстве ослабляет подготовку спортсмена. Эти и другие принципиальные отличия не позволяют копировать системы подготовки смежных видов единоборств; для СБЕ (ММА) требуется собственная система подготовки спортсменов, начиная от набора юных спортсменов до подготовки спортсменов уровня высшего спортивного мастерства.

В каждом виде единоборств накоплен богатый опыт подготовки юных спортсменов, каждый имеет свой ритуал, философию и этику, которые должны быть использованы в воспитании бойцов СБЕ (ММА). Тренеру смешанного стиля в работе с детьми необходимо уметь обобщить имеющиеся знания и применить этот бесценный опыт.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по СБЕ (ММА) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) СБЕ (ММА) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 3-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов; При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по СБЕ (ММА) осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

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

Таблица 1

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

В спортивную школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям тайским боксом.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Зачисление в спортивную школу на обучение по программе спортивной подготовки происходит в соответствии с Правилами приема СШ.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248

Общее количество тренировок в неделю	3	5	5	6	7
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	364

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

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

Таблица 3

Виды спортивной подготовки	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	
Общая физическая подготовка (%)	66	58	28	21	17
Специальная физическая подготовка (%)	4	8	20	26	27
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	10	12	14
Техническая подготовка (%)	30	34	42	46	50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14	17	18	22	18
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	4	6

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в

спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера.

Составной частью тренировочного процесса, его продолжением являются тренировочные сборы, обеспечивающие его круглогодичность, подготовку к соревнованиям и активный отдых (восстановление) спортсменов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

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

	России, кубкам России, первенствам России			
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

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 квалификации и правилам вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных

мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

С учетом специфики вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

2.4. Годовой учебно - тренировочный план

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым планом длительностью 52 недели. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа 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.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, 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

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Совершенствование спортивного мастерства
		Начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех	
1.	Общая физическая подготовка (%)	66	58	28	21	17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4	8	20	26	27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	10	12	14
4.	Техническая подготовка (%)	30	34	42	46	50
5.	Тактическая подготовка (%)	14	17	18	22	18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	4	4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	4	6
----	---	---	---	---	---	---

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и метода, включенных в перечни субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийским антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными организациями.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков для спортсменов и персонала спортсменов;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

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.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Спортсмен может быть отобран для прохождения допинг-контроля в любое время и в любом месте.

Обнаружение **допинга** грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как **эфедрин** и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном - пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз - дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий - пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом.

Применение в качестве **допинга** каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием **анаболических стероидов** без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

Первое нарушение:

- минимум-предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации.

Второе нарушение: 2 года дисквалификации.

Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы.

Цель стандарта - обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

В США тренерским составом со спортсменами постоянно проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

			обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ боевых искусств является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - тайский бокс. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в тайском боксе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных клубах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические	В течение года	Проведение обучающимися

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	занятия		отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться

			получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	--

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни спортивных и тренировочных поединков.

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства.

Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико - биологические средства восстановления, к которым относятся:

- гигиенические средства,
- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питание,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при $t = 36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин.,
 - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t = 80-90^{\circ}$
- термальные источники
- ультрафиолетовое облучение,
- аэризация, кислородотерапия,
- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях,

рекомендованные выше.

Восстановительные средства и мероприятия

Таблица 10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема ее и интенсивности уровню подготовленности юных теннисистов	Массаж Упражнения на растяжение Разминка Психорегуляция мобилизующей направленности	5–15 мин. (разминание 60%) 3 мин 3 мин. 10–20 мин Само - и гетерорегуляция

<p>Во время тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p>	<p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</p> <p>Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).</p> <p>Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>В процессе тренировки</p> <p>3–8 мин</p> <p>3 мин. само- и гетерорегуляция</p>
<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования</p> <p>Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия</p> <p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день</p>	<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p>	<p>Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный</p> <p>Локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально</p> <p>Душ теплый/ умеренно холодный/теплый</p> <p>Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности</p> <p>Упражнения ОФП восстановительной направленности</p> <p>Сауна, общий массаж</p>	<p>8–10 мин.</p> <p>8–10 мин.</p> <p>5–10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>Саморегуляция, гетерорегуляция.</p> <p>Восстановительная тренировка</p> <p>После</p>

			восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм После восстановительной тренировки Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3–5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500–5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Планы применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп НП, Т и ССМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное

плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

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

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

Психологические средства:

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

К их числу относятся:

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

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев системы управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта, на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента

готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «смешанное 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 «тайский бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тайский бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь 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 и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего 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 «тайский бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.2. 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.

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

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	Норматив свыше года
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60 м	с	не более	не более
			11,9	11,5
1.2	Бег 1000 м	мин, с	не более	не более
			6.10	5.50
1.3	Челночный бег 3x10	с	не более	не более
			9,6	9,3
1.4	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее
			3	5
1.5	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее
			27	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			13	22
2.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	140
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+4

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 60 м	с	не более 10,4
1.2	Бег 1500 м	мин, с	не более 8.05
1.3	Челночный бег 3x10	с	не более 8,7
1.4	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 20
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5
2.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «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 «тайский бокс»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 60 м	с	не более 8,2
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более 8.10
1.3	Челночный бег 3x10	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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее 20
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Система контроля и зачетные требования

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «тайский бокс»

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в СБЕ (ММА).

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по СБЕ (ММА) представлены в таблице № 15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивное боевое единоборство (ММА)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и

ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсменов.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

4. Рабочая программа по виду спорта «тайский бокс»

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

Программа предназначена для тренеров СШ и является основным документом тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

СШ создает необходимые условия занимающихся для освоения рабочих программ в сочетании со спортивной подготовкой и реализует программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по следующим этапам:

- Этап начальной подготовки - 3 года;
- Тренировочный этап - 4 года;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

В данной программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы, для групп начальной подготовки (НП) тренировочных групп (этап спортивной специализации) (Т), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для оценки общей специальной физической, технико-тактической подготовки используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах

многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия; занятия по теоретической и психологической подготовке; работа по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика занимающихся.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренеров в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Тренерам разрешается объединять занимающихся разных по возрасту и подготовленности для проведения тренировочных занятий, если разница в уровне их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от года подготовки, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам спортивной подготовки.

Режимы тренировочной работы

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

При планировании тренировочного процесса по тайскому боксу в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- план тренировочных занятий на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на год;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- план - график на год;
- план теоретической подготовки на год;
- индивидуальный план подготовки спортсмена групп (ССМ, ВСМ);
- план - конспект тренировочных занятий, рабочие планы (для всех спортивных групп);

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Для групп начальной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка

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

Физическая подготовка юных спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств общефизической подготовки в «смешанном боевом единоборстве (ММА)» используются общеподготовительные упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма.

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

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

Упражнения на развитие силы

«Сила» широкое понятие, которое может иметь самые разные значения. Планируя тренировки, мы должны иметь в виду «необходимую силу». Для лучшего понимания в понятии силы выделяют две составляющие «физическую» и «духовную». Эти компоненты силы в свою очередь складываются из защитной силы (способности воздействовать на окружающий мир) и агрессивной силы (способности противостоять внешним силам). Упражнения основаны на общих биологических функциях организма, таких, как расслабление и сокращение мышц, дыхание и энергетический обмен, работа системы кровообращения и регуляция работы мозга и нервной системы. Поэтому для тренинга важно знать эти функции и иметь представление о влиянии на них различных упражнений. С точки зрения биологических функций человеческого организма в тренинге важно следующее.

1. Пока вы тренируетесь - функции организма будут улучшаться.
2. Когда вы перестаете тренироваться, эффективность работы организма уменьшается. В этом вопросе важна умеренность - не правильно организованная работа и перегрузка губительна для тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

Упражнения для мышц ног. Стоя движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, выпрыгивания с полного приседа в верх, в длину; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах, прыжки с использованием только силы стопы (на носках не сгибая колени).

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

движения руками и ногами; маховые движения с большой амплитудой.

Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

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

Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами; круговые движения туловища с различными движениями рук. Из положения седа и лежа – поднимание и опускание ног с прикрепленными к ним гантелями, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Имитация ударных движений

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, гранаты, легкоатлетических снарядов. Комбинированные эстафеты. Перечисленные упражнения могут выполняться в командах на соревнование (соревновательный метод обучения).

Для не умеющих плавать. Обучение умению держаться на воде: погружение в воду с головой, всплывание «поплавок», скольжение на груди и на спине; изучение движений ногами и руками при плавании способами кроль на груди, брасс, кроль на спине. Бег по воде до колена, до пояса, задержка дыхания под водой.

Спортивные и подвижные игры

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

В случаях, когда расчленение разучиваемого действия приводит к искажению характеристик движений, используется целостный метод. Структура упражнения при этом вначале

обычно упрощается за счет исключения относительно самостоятельных деталей, которые затем, по мере освоения механизма действия, соединяются с ним и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемые упражнения для групп начальной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» – раздел «борьба»:

- «колесо» на коленях и локтях, техника выполнения также, что и выполнение в стойке;
- «паучок»: стать на борцовский мост, затем подняться на гимнастический и начать движение. Двигаться можно вперед, назад, в сторону (упражнение хорошо развивает гибкость, координацию и вестибулярный аппарат);
- перевороты на живот со спины и обратно подтягивая ногу вовнутрь;
- изучение правильной техники подъема в стойку из положения сидя;
- «пружинка» с выведением таза вправо, влево.
- «каракатика» вперед ногами или спиной (передвижение с упором рук сзади, в приседе, не касаясь тазом поверхности).
- «обезьянка» вперед, назад (передвижение на руках и ногах, тазом вверх).
- перекаты, падение назад со страховкой и перекатом, через правое или левое плечо, разгибаясь в спине и перекатываясь на грудь;

- падение на грудь (стоя на коленях, руки за спину). Прогнуться в спине голова вверх и повернута в сторону, выполняя падение на грудь стараться не разорвать руки за спиной; Когда занимающимися освоены все виды падений, кувырков и переворотов, можно переходить к более сложным упражнениям - падениям с разворотом на 180 градусов, через правое или левое плечо (кувырки с разворотом); Эффективно применение резиновой камеры для выполнения различных акробатических упражнений (кувырки, падения, кульбиты). Те же упражнения можно выполнять на фитболе. На первом этапе должна быть соответствующая страховка, особенно на фитболе. Начинать надо с простейших упражнений, кувырки, падения. При освоении их, ученики начинают делать и «карабское сальто» и «фляги» и «сальто назад и вперед». Особое внимание уделить упражнениям на равновесие, это различные контроли фитбола на животе, на спине, стойка на фитболе на коленях и в полный рост со страховкой. По возможности выполнение различных акробатических упражнений на батуте. Такие тренировки, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и с большим энтузиазмом у детей.

Подготовительные упражнения для овладения приемами борьбы

1. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков(самостраховка).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°.

Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на две или одну ногу; прыжок с приземлением на широко расставленные ноги.

Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы. Из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п.

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок; группировки на боку; перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз; из положения сидя, падая назад и в сторону, выполнить самостраховку; то же из положения упор присев.

Падение на спину. Перекаты на спине в положении группировки; из положения сидя (упор присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед принять положение группировки на спине.

Падение на живот. Лежа на животе захватить, прогибаясь, голени, перекачиваться с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

Падение на спину и перекат на грудь (через правое, через левое плечо).

Падение через правое и левое плечо с колен, затем со стойки.

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

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

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

Техника ударов ногами: прямой вперед. Процесс овладения техникой ударов ногами в рукопашном бое на этапе начальной подготовки во многом идентичен подходу, описанному выше (удары руками). Типовые ударные движения необходимо осваивать в определенной последовательности (см. табл. 12). Первыми разучиваются прямые удары сзади стоящей и впередистоящей (левой, правой) ногами в туловище, определенные как наиболее простые по характеру мышечного взаимодействия. Затем необходимо переходить ко второй группе – круговым внутрь в туловище на месте. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно, в равной степени, как и соответствующих приемов защиты, круг которых на данном этапе ограничен подставками (ладонью (перчаткой) или предплечьем) и защитами за счет движений туловищем и ногами (шаги и скачки с целью увеличения дистанции или ухода с линии атаки).

Техника борьбы в стойке. Обучение начальным техническим действиям и базовым приемам борьбы (10 лет) на этапе начальной подготовки должно быть направлено на освоение

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучая базовую технику ММА, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах боя, а также ознакомить с

вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно.

При включении в учебно-тренировочный процесс упражнений с условным противником (мишени, манекены) необходимо активно развивать у занимающихся дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинематические ощущения.

При выполнении обусловленных учебных заданий с партнером отрабатываются такие важные для единоборцев тактические качества, как чувство момента для начала своих действий, быстрота и точность двигательных реакций, дифференцировка дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий. Задания должны быть разнообразными, по мере усвоения их необходимо усложнять.

Необусловленные задания (в которых партнер выступает как соперник) могут применяться не ранее, чем будут освоены не только основные атакующие приемы и действия, но и приемы защиты от них. Практика показывает, что дозировано эти задания могут включаться в тренировочный процесс после 4–6 месяцев технической подготовки.

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

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

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

Для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Большое значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов, которые неуклонно возрастают в каждом годичном цикле тренировки, особенно к концу этапа предварительной базовой подготовки. В свою очередь, динамика показателей физического развития в этом возрасте еще более существенна, что обусловлено повышенной

реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам.

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

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

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в спортивном поединке требует от бойца умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и действий.

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

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

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

Регламент упражнений. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повторений отрабатываемых приемов. Однако при появлении симптомов сильного утомления при выполнении отдельных движений (частей приема) могут появляться ошибки, которые при многократном повторении приведут к нежелательному закреплению ошибочных возникших рефлексорных связей.

Контроль и оценка. При углубленном разучивании техники приемов значение оперативного

контроля и самооценки движений возрастает. Однако возможность качественной оценки отдельных элементов техники, особенно ее динамических составляющих, достаточно ограничена. Во-первых, следует учитывать, что восприятие характеристик движений тренером и учеником практически всегда различно. Во-вторых, отражение ощущений в сознании обучаемого происходит не сразу и не полностью. При этом нередко степень расхождения между фактическим характером движения и его субъективным отображением у исполнителя довольно значительна.

Содержание технической подготовки

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

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

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

Прямой удар левой рукой в голову и туловище:

- прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад;
- прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя (отбив правой ладонью или предплечьем влево);
- прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони;
- ложные прямые удары левой рукой;
- атака и контратака одиночными ударами левой рукой в голову или туловище, защита от них и контратака в ответной или встречной форме;
- двойные удары левой-левой руками в голову и защита от них подставкой правой ладони;
- двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову; защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

Прямой удар правой рукой в голову и туловище:

- прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони;
- прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный удар правой рукой в голову;
- прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого (правого) локтя;
- прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище;
- прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову;
- прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

Комбинации прямых ударов руками (двойные, трехударные):

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

- контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище;
- атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову; левой-левой в голову – правой в туловище.
- атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову;
- контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.

Боковой удар левой рукой в голову и туловище

- боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья;
- боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левой в голову;
- боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя;
- боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левой в голову;
- боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левой в туловище;
- атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой в голову.

Боковой удар правой рукой в голову и туловище:

- боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья;
- боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правой в голову;
- атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой в голову.

Комбинации боковых ударов руками

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

Удары руками снизу

- удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя;
- удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой рукой в туловище;
- удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя;
- удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой рукой в голову;
- удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой рукой в голову;
- атака двумя ударами правой-левой руками снизу в туловище, защита подставками локтей;
- атака двумя ударами правой-левой руками снизу в туловище, защита подставкой локтей и контратака двумя ударами левой-правой рукой снизу в туловище;
- атака двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, защита подставками ладоней;
- атака двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой руками снизу в голову.

Комбинации прямых и боковых ударов руками:

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

Серии повторных ударов:

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

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

Техника защиты от ударов руками

Приемы защиты от ударов руками на ближней дистанции

Защита от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- отклонение назад.

Защита от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

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

Защита от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
 - подставка правой ладони;
 - подставка левой ладони;
 - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
- ##### Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
- «нырок»;
 - комбинированная защита;
 - приседание;
 - остановка;
 - отклонение назад.

Техника ударов ногами

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 ударов внутрь ногами в голову.

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Падение с опорой на руки. Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или разбега (в том числе и через препятствие, набивной мяч, манекен, партнера); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

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

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

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

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

Падение с приземлением на туловище. Падая назад выполнить самостраховку из положения полуприседа и из стойки, стойки на одной ноге, стоя на скамейке, на стуле. Захватив отвороты куртки партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие; падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его за руку (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. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

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

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

захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

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

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

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

3. Специально-подготовительные упражнения с мячом.

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

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

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

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

Для совершенствования захвата ног: быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отброс лежащего мяча в сторону; игры с мячом (баскетбол, футбол, регби, гандбол).

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.

Перемещение ног по кругу с упором грудью в набивной мяч.

Упражнения для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа махом выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Содержание базовых приемов борьбы

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

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

Броски

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

2. Броски подворотом.

Бросок через спину или бедро: захватом рук: захватом одной руки снизу, другой сверху;

прижимая руки к себе; захватом руки: через плечо (двумя руками, через шею, на предплечье снизу, «вертушкой»); за разноименную пройму и руку; под плечо (одноименное, разноименное); с опусканием на колени; с падением; захватом шеи и одноименной руки; шеи и руки снизу; захватом спереди: туловища; захватом сбоку: подбивая бедро или таз противника боком в бок; подбивая тазом спереди; подбивая передней частью таза (спереди, сбоку, сзади); подбивая задней частью таза таз противника сзади (спиной к спине, боком к спине); обратное бедро: без падения (наклоном и подбивом); с падением.

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

3. Броски поворотом: захватом руки и одноименной ноги; захватом разноименной ноги (изнутри и снаружи); захватом шеи и одноименной ноги; захватом одноименных руки и ноги; захватом рук; захватом разноименной руки под плечо (нырком или поворотом); захватом рук под плечи; с колен; с падением.

4. Бросок подхватом.

Подхватом спереди, подбивая одноименную ногу: захватом руки двумя руками (через плечо, под плечо), захватом двух рук (сверху; скрещивая; одной сверху, другой снизу); захватом туловища (спереди, сбоку); захватом ноги (разноименной или одноименной (отхват)); подбивая одноименную ногу прямой ногой; подбивая одноименную ногу спереди бедром и сбоку голенью.

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

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

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

Сваливания

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

2. Сваливание толчком: руками, туловищем.

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

Сбивания

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

2. Сбивание подбивом.

Болевые приемы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Удушающие приемы

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

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

Основы тактики ведения поединка

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

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

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

Совершенствование тактики проведения атакующих и контратакующих приемов и действий

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

– атакующий несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить удар, бьет правой;

– атакующий показывает, что собирается нанести удар правой в голову (до этого несколько раз бьет правой), а бьет левой;

– начинает атаку прямым ударом ногой в корпус, а затем наносит два прямых удара руками в голову, после нескольких повторений меняет алгоритм комбинации и начинает атаку с ударов руками в голову.

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

– 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 скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Примерные упражнения:

– спортсмен наносит медленные удары правой в голову; противник легко защищается; приучив противника к этому маневру, боец проводит стремительный удар в то же место;

– наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой; противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные; тогда боец применяет финт, который заканчивается ударом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

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

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

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

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

Совершенствование целостных наступательных действий

удары – боец обороняется на дальней защитной дистанции:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

а) выход из угла при помощи шагов в сторону;

б) выход из угла при помощи шага назад с ударом;

в) сковывание действий противника накладками, захватами с последующей контратакой.

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

а) фланговое маневрирование (боковые шаги в сочетании с уклонами);

б) прижимание к углу ринга; проведение серии ударов с переходом к приемам борьбы.

Совершенствование скорости и правильности тактического мышления

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

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

Добивания в партере

На этапе учебно-тренировочном уже надо сформировать целостность ведения поединка поэтому, здесь видна необходимость соединения ударной техники и борьбы в партере. Основные

положения: из «гарда», «маунта», «сайд контроля» и со стороны контроля спины (бэк сайд контроль). Добивание и его варианты проводить на манекенах больших набивных мячах, также с партнером удары при этом на партнере проводить с ограничением силы или обозначением (временные отрезки и нагрузка должны соответствовать возрасту). Заканчивать ударную комбинацию надо переходом на болевой прием, удушающий прием, или с переходом на другой вариант контроля.

Работа по временным отрезкам в партере

- работа верхнего из «гарда»:
- из закрытого гарда в голову, два прямых удара, два боковых удара (в защиту или «лапы»), затем нижний завязывает руки – верхний освобождает от захвата руки и опять проводит атаку.
- из закрытого гарда, два в корпус, два боковых, два прямых в голову (удары в голову проводить по защите или в лапы).
- из этого положения после ударов можно включать добивания, (атакующий разрывает гард, переходит на «ахилл» болевой на ногу);
- из закрытого гарда серия ударов, разрыв гарда, «пас гард» (обход ног с переходом в контроль сбоку или сверху);
- из закрытого положения «гард» прижавшись к партнеру работаем, верхний, корпус – голова;
- из закрытого гарда серия ударов: встает атакующий на ноги, разрывает закрытый гард, отходит назад на дистанцию, затем назад в гард и так далее...
- из открытого гарда серия ударов; встать на ноги и быстро сделать колесо через партнера; Оказаться за головой, обозначить добивание или контроль;
- верхний наносит серию ударов руками, дает прихватить две руки встает в стойку и поднимает нижнего максимально вверх и опускает обратно вниз, становится на колени, нижний отпускает руки чтобы верхний начал серию ударов руками. Гард закрытый (упр. Для Т групп 3-4 года обучения);
- нижний в защите верхний наносит серию ударов, два прямых в защиту головы, два боковых в защиту головы, два предплечьями в корпус;
- работа нижнего из «гарда»:
- верхний с позиции закрытого «гарда» наносит только прямые имитирующие удары в голову с такой скоростью, чтобы нижний качал «маятник» из стороны в сторону и уходил от этих ударов.
- верхний стоит на коленях, нижний бьет два прямых, два боковых;
- тоже положение, после серии ударов, нижний раскрывает «гард» и переходит на болевой, на руку;
- тоже положение, после серии ударов переход на «треугольник» (удушающий ногами);
- из того же положения после ударов, переход на болевой или удушающий с переворотом верхнего в низ. Нижний выходит в контроль на верх и имитирует серию ударов в голову, возврат в исходную позицию.
- из закрытого гарда, нижний в защите наносит серию ударов, раскрывает гард, имитирует ногой удар в голову, толкает другой ногой в грудь. Разрывает дистанцию, встает в стойку. Возвращается в исходную позицию.
- обоюдная работа, верхний из «гарда» прижавшись, начинает имитацию ударов в защиту нижнего корпус-голова. Затем выпрямляется и еще наносит два прямых, нижний «маятником» от их уклоняется и в защиту верхнего наносит два прямых, два боковых удара, верхний прижимается после ударов к нижнему и комбинация начинается сначала.

Работа сверху («маунт контроль»)

Работа верхнего:

- имитация или нанесение прямых ударов в голову с переходом на болевой прием (рычаг локтя);
- имитация прямых и боковых ударов в голову с переходом на болевой на руку;
- имитация прямых, боковых ударов и ударов по корпусу, контроль позиции;
- тоже с переходом на удушающий прием «треугольник» или «анаконду»;

- та же работа в добивании с переходом в боковой контроль, колено на грудь;
- серия имитирующих ударов с переходом в боковой контроль с захватом шеи и руки, переход на болевой на руку или удушающий «анаконда».

Работа нижнего с позиции «маунт»:

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

Работа из положения «сайд контроль»

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

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

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

- «сайд контроль» захватом шеи и руки и выседом: начало с имитации ударов руками (верхний), переход на сайд контроль поперек туловища, серия ударов, переход на контроль «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.

Соединение ударной техники и бросковой

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

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

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

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

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

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

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

- партнер бросает двойку прямой боковой, в ответ-уклон от прямого, нырок под боковой удар с проходом на корпус, в ноги , в одну ногу и вариантами бросков(передний переворот , боковой переворот, зацеп изнутри под разноименную ногу) и другие.

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

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

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

- базовое положение «клинч»: один медленно обозначает работу по корпусу коленями, второй выполняет прихват ноги, (снаружи, изнутри) с переходом на броски, зацеп, подсечка передняя, боковая подножка, переводы в партер.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

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

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

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

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

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

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

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

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

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

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

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

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

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

Планы применения восстановительных средств

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же

средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в

личностных качеств			формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика Обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

				спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные

				направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки

в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием тай-боксеров используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30с, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро, мезо и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивно подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

5.1. Материально – технические условия реализации Программы

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблице № 16.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 17.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2	Весы (до 150 кг)	штук	1
3	Гонг боксерский	штук	1
4	Груша боксерская	штук	4

5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало (2х3 м)	штук	2
7	Канат для лазанья	штук	3
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	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	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)	пар	20
29	Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)	пар	20
30	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Так же работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться:

- спортсменами всех групп в праздничные дни (установленные производственным календарём для рабочих и служащих РФ);
- спортсменами всех групп в дни очередного отпуска тренера;
- спортсменами всех групп в летний каникулярный период. Индивидуальный план формируется тренером для каждой группы и оформляется в документальном виде.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

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

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной

подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов. Основным фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

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

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной,

технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

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

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

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

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

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

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и

определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

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

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются.

Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

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

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

Типы и структура мезоциклов

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

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

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

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

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

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

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы

оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

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

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

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

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

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

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

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к

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

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

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

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

Соревновательный период.

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

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

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

определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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, региональный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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).

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 привлечения тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);

7. Перечень информационного обеспечения:

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики (<http://sportturizm.udmurt.ru>)
3. Управление по физической культуре и спорту Администрации города Ижевска (<http://www.izh.ru>)
4. **Федерация ММА России** mma-fed.ru/
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Аудиовизуальные средства :

Дзюдо для детей. 1 - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=u4dcWi8PQIo>

Дзюдо методика бросков и приемов - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=PJWQTVMyzcQ>

Уроки вольной борьбы

<http://smotretvideo.com/samozashita/11661-urok-volnoy-borby-dlya-nachinayuschih.html>

Приёмы, защита и техника «Вольная борьба» <http://www.youtube.com/watch?v=AZz5uv0ILuI>

Организация и проведение соревнований. -

http://www.volborba.ru/organizaciya_i_provedenie_sorevnovaniy/

Уроки вольной борьбы (мельница)

<http://dayz3.ru/watch/Gn-sFvSotmU/volnaya-borba-video-uroki-urok-1-melnica.html>

Литература:

1. Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учеб. пособие / В.А. Барташ [и др.]. Минск: РИВШ, 2004. – 134 с.
2. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И.П. Дегярева. М.: ФиС, 1979. – 287 с.
3. ..Бурцев, Г.А. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев [и др.]. М.: Воениздат, 1991. – 206 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1988.
5. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.: ФиС, 1991. – 206 с.: ил.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Правила соревнований по ММА
8. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ. ред. А.Е. Тараса. Минск: Харвест, 2002. – 640 с.
9. Войнар, Ю. Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
10. Макаров, Н. Психологическая подготовка в единоборствах.
11. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман [и др.]. М.: ФиС, 1988. – 208 с.
12. В.В. Волостных, А.В. Ишков Спорт XXI века: универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в стойке (комбинации бросков в атаке на примере боевого самбо.
13. В.В. Волостных, А.В. Ишков Спорт XXI века: Универсальные единоборства. (техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо.
14. А.Г. Семенова, М.В. Прохорова Греко-римская борьба. Санкт – Петербург 2000. Учебное пособие.
15. В.Н. Плехов Оздоровительная атлетика для новичков. (особенности тренировки подростков. Ограничения подростков. Программа высокого уровня).
16. Р. Грейси, Р. Грейси Бразильская джиу-джитсу.