

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

Программа рассмотрена и одобрена на
Педагогическом совете

от « 04 » июля 2024г.

Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
« » 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО
(ММА)»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

г.Белово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1.Нормативная часть.....	5
2.Учебный план.....	6
3.Методическая часть.....	7
3.1.Практическая подготовка.....	9
3.2.Технико-тактическая подготовка.....	10
3.3.Теоретическая, психологическая подготовка.....	11
3.4.Медико-восстановительные мероприятия.....	13
4.Перечень информационного обеспечения.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Смешанные боевые единоборства (также ММА — от англ. Mixed Martial Arts) — боевые единоборства (часто называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlegade, одной из ранних организаций ММА и, впоследствии, нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах. Истоки ММА уходят во времена до нашей эры: ещё древние греки на первых Олимпийских играх соревновались в панкратионе, однако, до 1990-х годов ММА не могли похвастаться значительной популярностью в мире. Лишь со становлением и развитием таких организаций как «Ultimate Fighting Championship» (с англ. «Абсолютный бойцовский чемпионат»), «Pride Fighting Championships» (англ. Бойцовский чемпионат «Прайд») и т. д. популярность ММА резко возросла, чему также способствовало падение зрелищности профессионального бокса. Несмотря на то, что ранние соревнования имели минимум правил, в связи с критикой спорта как «кровавой бойни» промоутеры ввели дополнительные ограничения для повышения безопасности спортсменов и привлечения новых зрителей. Благодаря этим усилиям, современные ММА являются одним из наиболее быстро развивающихся видов спорта, о чём свидетельствуют показатели продаж платных трансляций боёв, освещение в СМИ, рост количества занимающихся и увеличение продаж товаров, связанных с ММА. В России и странах СНГ, в связи с распадом СССР, развитие ММА носило более хаотический характер и, в основном, проявлялось в форме отдельно взятых турниров или просто боёв без турнирной сетки, которые начали проводиться с середины 1990-х годов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель и задачи программы.

Целью Дополнительной общеразвивающей программы (далее по тексту Программы) по смешанным боевым единоборствам (ММА) является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:

- Формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий ММА.
- Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.
- Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

Актуальность программы. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятию смешанным боевым единоборством (ММА) (далее—занимающиеся). К данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники отделения спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация учебно-тренировочного процесса в СШ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения учащимися тренировочных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- Формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- Освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельных занятий;
- Формирование общей культуры, развитие интеллектуальных, нравственных качеств;
- Профилактика вредных привычек, правонарушений;
- Выявление одаренных детей и подростков;
- Привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Рекомендуемый режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки кол-во часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный	6 лет	30	6	3	6/276

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл обучения (46 недель), в котором:

- до 38 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса с тренером-преподавателем;
- до 8 недель отводить на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельные тренировочные занятия).

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах на 46 недель представлен в Таблице № 2.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (90 минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Общая физическая подготовка	129
2.	Специальная физическая подготовка	90
3.	Теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия	12
4.	Технико-тактическая подготовка	45
ИТОГО: 276 часов		

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий рукопашным боем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

3.2. Специальная физическая подготовка

Тематический план занятий с новичками.

- В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и соревновательный;

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике смешанного боевого единоборства (ММА) на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;

Уровень подготовленности:

- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

3.3. Теоретическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия

Теоретическая подготовка проводится с обучающимися различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане

теоретических занятий для спортсменов различного возраста следует отражать такие темы, как физическая культура и спорт в России, гигиена, ЕВСК, оборудование и инвентарь, правила СБЕ ММА, восстановительные мероприятия при занятиях спортом, правила соревнований и др.

Теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Учебный материал по теоретической подготовке.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия.

Состояние и развитие СБЕ ММА в России. История развития СБЕ ММА в мире и в нашей стране.

Гигиена спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий и оборудованию.

Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

Оборудование и инвентарь. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и учебно-тренировочных занятий по СБЕ ММА.

Правила СБЕ ММА. Размеры ринга. Основные правила. Составы судейских бригад, рефери на ринге. Количество и продолжительность раундов.

Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Техничко-тактическая подготовка. Общая и специально-физическая подготовка.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Самоконтроль в процессе занятия спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов. Разбор боёв основных соперников и установки бойцам и секундантам перед соревнованиями.

Охрана труда и техника безопасности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.

Учебный материал по психологической подготовке.

Формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, оперативного мышления памяти, внимания. Формирование волевых черт характера, уверенности в своих силах, способности управлять эмоциями и поведением, высокого уровня соревновательной мотивации, готовности спортсмена к выступлению на соревнованиях, стремление к победе, соревновательной эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю в соревновательной обстановке.

Медико-восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия осуществляются в соответствии с учебным планом под контролем медицинского работника спортивной школы. Восстановление работоспособности обучающихся происходит, главным образом, естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. К гигиеническим средствам восстановительных мероприятий следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Из медико-биологических средств восстановления необходимо использовать витаминизацию, физиотерапию, виды массажа, посещение бани или сауны. Дополнительным педагогическим средством восстановления может являться переключение с одного вида деятельности на другой.

3.4. Самостоятельная работа

Первые навыки занимающиеся должны получить во время индивидуальных тренировок под руководством тренера-преподавателя. В дальнейшем следует помочь юному спортсмену проводить тренировки. Для этого надо:

- а) составить несложный индивидуальный план самостоятельной тренировки, указав в нем конкретные упражнения, дозировку и т. д. Периодически тренер-преподаватель должен проверять ход выполнения плана;
- б) дать задание совершенствовать отстающий приём (или определенное качество) и после намеченного срока проверить результаты;

Самостоятельные тренировки занимающихся должны включать подготовку:

- а) физическую,
- б) техническую,
- в) тактическую,
- г) теоретическую,
- д) волевою.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации Программы

В процессе реализации Программы, при организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать требования техники безопасности. Инструкции по технике безопасности разрабатываются учреждением и утверждаются директором спортивной школы. В целях обеспечения безопасности обучающихся и профилактики травматизма, инструкции по технике безопасности разрабатываются по всем видам деятельности обучающихся в спортивной школе. Это могут быть инструкции по технике безопасности:

- на занятиях в игровом спортивном зале;
- на занятиях в тренажерном зале;
- на занятиях спортивными играми;
- на занятиях СБЕ ММА;
- на занятиях на спортивной площадке и пр.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. –М.: Советский спорт, 2009. -116 с.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной полготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя). –М., 2003. -25 с.
3. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. –М., 1994. -206 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт,1988. -331 с.
5. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя. – М., 1995. -23 с.
6. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005.-588 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003.-240 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.-863 с.
9. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003. – 116 с.
10. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.- 240 с.
11. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). –М.: Дата Стром, 1991. – 190 с.
12. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. –Воениздателство, 1979. – 86 с.
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. –М.: МГИУ,2001. – 40 с.