

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ  
ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»**

**ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РАЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЕВПАТИЙ КОЛОВРАТ"**

2023 г.

Рассмотрена и согласована  
на тренерском совете  
ГАУ ДО РО "СШ "Евпатий  
Коловрат"  
Протокол № 2 от 20.03 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ДО РО  
«СШ «Евпатий Коловрат»  
Евпатий  
Коловрат Д.Н.Князев  
«   » \_\_\_\_\_ 2023г.



**Автор программы:** Князев Дмитрий Николаевич, тренер по смешанному  
боевому единоборству (ММА)

## Содержание:

### 1. Пояснительная записка.

- 1.1. Характеристика вида спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)», его отличительные особенности.
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура и система многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

### 2. Нормативная часть.

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)».
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)».
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)».
- 2.4. Режимы тренировочной работы.
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
  - 2.5.1. Медицинские противопоказания для занятий "смешанное боевое единоборство (ММА)».
  - 2.5.2. Понятие о биологическом и паспортном возрасте.
  - 2.5.3. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.
- 2.11. Структура годового цикла

### 3. Методическая часть.

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.
- 3.7. План применения восстановительных средств.
- 3.8. План антидопинговых мероприятий.
- 3.9. План инструкторской и судейской практики.

### 4. Система контроля и зачетные требования.

- 4.1. 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 "смешанное боевое единоборство (ММА)».
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

**5. Перечень информационного обеспечения.**

**6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.**

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая программа разработана в соответствии с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов, а именно:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 № 1029) – далее - ФССП;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Других правовых актов в области образования и спорта.

### **Срок реализации Программы – не менее 10 лет.**

По окончании календарного года вносятся изменения в Программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Рязанской области.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП или спортсмены);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организация и осуществление специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП, спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Рязанской области.

В последние 20-30 лет в развитии спортивных единоборств намечается тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. В России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхеквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы), происходит не только слияние ударной и бросковой техники, но и синтез различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки различных систем, как спортивных, так и боевых единоборств, которые рассматриваются не отдельно, а в комплексе, как взаимосвязанные звенья единой системы. К «смешанным» единоборствам можно отнести следующие виды единоборств: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джиука каратэ (КУ-ДО). Абсолютное большинство из названных видов единоборств включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в Росспорте общероссийскими федерациями, проводятся региональные, всероссийские и международные турниры, как среди взрослых, так и среди юношей и juniоров. Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания,

сдержанности. У ребят, занимающихся единоборствами, происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, уменьшается бытовая агрессивность. Под влиянием занятий боевыми искусствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др. Боевые искусства требуют от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. В спарринге побеждает «быстро думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически. Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать у мальчишек такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

**Новизна программы.** Новизна данной программы заключается в отсутствии аналогичных программ по смешанным единоборствам, так как изначально контактные виды борьбы были разработаны как система специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта заключается с тем, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Обучение предполагает искусство тренера предоставлять воспитанникам содержание учебной программы в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию тренера соответствует определенная деятельность воспитанников. Деятельность тренера по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Тренировочный процесс невозможен также без поддержания тренером интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения воспитанников. Каждый элемент тренировочного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств. Настоящая программа объединяет в себе воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами, и включает в себя ударную и бросковую технику, а также приемы удушения.

### **1.1. Характеристика вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», его отличительные особенности.**

ММА – это смешанное боевое искусство (СБИ). В их основе сочетаются различные виды, техники, школы и направления, возникшие как в глубокой древности, так и в наше время. Главным, что их объединяет – полный контакт, иными словами, это поединки, в которых применяются удары и борьба в клинче и партере.

**История.** История и происхождение ММА многогранна и запутана. Сразу стоит заметить, что термин, обозначающий новый вид состязаний («Mixed Martial Arts») предложили не так давно. В 1995 году это сделал Рик Блум, являвшийся президентом одной из первых организаций ММА. Название было удачным и прижилось во многих странах мира. Если говорить об истоках данного боевого искусства, стоит вспомнить древних греков, соревновавшихся в панкратионе ещё на Олимпийских играх 648 года до нашей эры. Это была заря цивилизации, но доподлинно известно, что панкратион, ставший впоследствии основой СБИ, предполагал смешанный стиль без оружия – борьбу и удары соперников. Современное развитие смешанное единоборство получило после 1990-х годов прошлого века. Первая мировая война разделила состязавшихся спортсменов на два потока. Первый –

«шутрестлинг» – оставался на классических позициях панкратиона, второй, названный впоследствии «реслинг», был похож на хореографические шоу.

ММА ещё в течение нескольких десятков лет претерпевало разного рода изменения, и в конце 60-х минувшего столетия известный боец и актёр Брюс Ли предложил, а позже популяризировал концепцию объединения отдельных элементов СБИ.

Если разобраться, то ещё в 1938 году, клон ММА под названием «самбо» появился в СССР, а в 1979-ом в Союзе возник и второй клон – армейский рукопашный бой. И техника, и правила обоих во многом напоминали смешанные единоборства.

Впрочем, судьба ММА сложилась в основном успешно. Этот вид полюбили в США, Японии, а также в Англии, Австралии и Германии, что, собственно говоря, привело к учреждению ММА в её современном виде. В странах СНГ процесс затормозился из-за распада Союза, хотя через определённое время турниры по смешанным боевым искусствам стали проводиться.

Смешанное боевое единоборство — это молодой вид спорта. 16 мая 2012 года была создана общероссийская общественная организация «Союз смешанных боевых единоборств (ММА) России». В сентябре этого же года смешанное боевое единоборство (ММА) было признано и включено во Всероссийский реестр видов спорта.

**Основные правила.** После «кровавых побоищ» ММА существенно переработало правила, причём главным фактором стала забота о здоровье спортсменов. Это коснулось разделения бойцов на весовые категории, некоторые изменения в использовании инвентаря, сокращения времени поединков и тому подобное. Сегодня большинство профессиональных организаций под эгидой ММА определили время боя – три раунда по пять минут, в титульных боях количество раундов вырастает до пяти. Изменения нашли своё отражение и в ограничении приёмов, что в большей степени коснулось США, где введены запреты на удары локтями, коленом в партере и другие. И хотя различия у европейцев и американцев в плане запрета тех или иных приёмов имеются, и те, и другие сказали нет укусам, ударам в пах и горло, по затылку и позвоночнику, тычкам в глаза, захватам и манипулированию малыми суставами, атакам пальцами незащищённых мест (уши, рот, ноздри).

**Школы, стили, направления.** В принципе спортсмены ММА в выборе стратегии боя новизной не блещут: здесь также есть любители ударов и борьбы, но они знают, что именно противоборство в партере нередко решает исход поединка, а здесь уж стесняться не следует: кто на что горазд. Из-за запрета использования определённых приёмов и ударов спортсменам ММА, как, впрочем, и других стилей, пришлось приспосабливаться к новым условиям. Определённым выходом из ситуации стали гибридные стили, в которых доминирующая стойка или партера отсутствовала, боец использовал ограниченное количество приёмов, что позволяло ему показать себя с лучшей стороны и победить. К таким направлениям специалисты относят *грязный бокс в клинче, вали-и-колоти, грэпплинг (борьба в купе с удушающими приёмами), растяньсь и дерись* и другие. Сами названия говорят о тактике боя.

#### **Техника**

Превосходство соперника в технике всегда считалось главным козырем в любом виде спорта. Если говорить о смешанных единоборствах, добиться успехов в ударной технике помогают соответствующие виды – бокс, кикбоксинг, муай тай, карате. Различные виды борьбы (вольная, греко-римская, дзюдо и самбо) незаменимы в партере. Эффективное использование болевых и удушающих приёмов также может сыграть решающую роль. Когда речь идёт о ММА, нередко вспоминают прославленного чемпиона, великолепного бойца Фёдора Емельяненко, владевшего несколькими как ударными, так и борцовскими стилями, что в конечном итоге помогало ему выходить победителем даже в самых безнадежных ситуациях.

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура и система многолетней подготовки.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – "смешанное боевое единоборство (ММА)»,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Программа предназначена для детей в возрасте 10 лет и более.

Период освоения программы - **10 лет и более**. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 4-х этапах:

- этап начальной подготовки (2 года),
- тренировочный (4 года),
- этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений),
- этап высшего спортивного мастерства (без ограничений).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, достигшие 10-летнего возраста и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

*Задачи 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В учебно-тренировочные (УТ) группы зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе не менее 1 года.

*Задачи на тренировочном этапе:*

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

*Задачи 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 спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*Задачи на этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на



официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) - привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса 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. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учебный 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 ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» по ММА в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения. Зачисление лиц в ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» на спортивное отделение «смешанное боевое единоборство (ММА)» производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста, с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, с этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию. Зачисление в ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» на отделение «смешанное боевое единоборство (ММА)» оформляется приказом руководителя.

## 2. Нормативная часть.

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)»

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)». Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)».

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	35-47	29-38	15-20	12-14
Специальная физическая подготовка (%)	22-24	22-25	26-28	26-28

Техническая, тактическая подготовка (%)	25-35	27-39	35-46	39-48
Психологическая подготовка (%)	3-4	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	3-4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	3-4	5-6	6-7

### 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	2	2	3	4
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по смешанному боевому единоборству (ММА) определены сроком реализации Программы с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП, и корректируются на конец календарного года.

### 2.4. Режимы тренировочной работы

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

При разработке примерного учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Для учащихся групп ССМ и ВСМ учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного для данной учебной группы. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5 -6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	8	14	14
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1456	1040-1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	416	728	728

### 2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

#### *Медицинские возрастные требования.*

Недооценка тренером возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей юных спортсменов на начальном этапе подготовки может явиться причиной прекращения спортивных занятий, возникновения предпатологических и патологических состояний.

К тренировкам допускаются только абсолютно здоровые дети в возрасте 10 лет. Физическая (спортивная) подготовка детей и подростков имеет следующие задачи: оздоровительную, воспитательную и физического совершенствования.

Средства и методы их решения должны соответствовать возрастным особенностям организма.

Одним из основных моментов при начальном отборе, который имеет большое значение в становлении спортивного мастерства, является оптимальный возраст начала занятий смешанным боевым единоборством.

Конечно, на начальном этапе отбора и даже после года тренировок выявить будущих спортсменов высокого класса невозможно, однако осуществлять диагностику пригодности к занятиям просто необходимо.

Минимальный срок допуска новичков к соревнованиям (учитывая высокую травмоопасность этого вида спорта), в течение которого они должны пройти специальное обучение и тренировку, равен 6 месяцам.

Проведение соревнований по ММА регламентируется правилами, согласно которым юношам разрешено участвовать в соревнованиях с 12 лет.

#### *Психофизические требования.*

Современный уровень спортивных достижений в смешанном боевом единоборстве, интенсивность действий спортсменов на ринге предъявляют повышенные требования к уровню их общей физической и специальной подготовленности. ММА агрессивный,

темповый, жесткий и вместе с тем зрелищный вид спорта, что требует повышенного уровня физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности спортсменов. В настоящих условиях от спортсмена требуется «универсальность» его действий, что предусматривает сочетание хорошей физической и психической работоспособности, высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения боя.

Проблема подготовки юных спортсменов всегда являлась одной из важнейших в практическом отношении и одной из наиболее сложных в теоретическом отношении. Сложность такой проблемы определяется многофакторностью компонентов, определяющих спортивную подготовку юных спортсменов. Особенно сложно решать такие задачи в таком виде спорта как ММА, в котором взаимовлияние физических и психических факторов определяется двигательной сложностью, тактической непредсказуемостью и высоким эмоциональным напряжением деятельности.

В этом смысле психофизическая подготовленность выступает как один из важнейших критериев готовности спортсменов к эффективной спортивной деятельности. Психофизическая подготовленность (ПФП) рассматривается, как степень умения рационально реализовывать уровень физической подготовленности (двигательный потенциал) при решении моторных задач в различных условиях.

Средства психофизической подготовки можно разделить на следующие группы физических упражнений:

- средства общей физической подготовки (ОФП) - легкоатлетические и гимнастические упражнения, акробатика, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями;
- упражнения с отягощениями с выполнением движений, сходных по своей структуре с боксерскими движениями и действиями (специальная физическая подготовка - СФП);
- упражнения специальной подготовки (СП).

Наиболее информативными показателями, характеризующими ПФП юных спортсменов 11-12 лет, являются: быстрота движений, прыгучесть, сила кисти, точность мышечных усилий, точность восприятия времени, частота движений ног, простая реакция рукой, ногой, локомоторные действия на быстроту, КЭУ (коэффициент эффективности ударов), КНЗ (коэффициент надежности защиты).

Развитие ПФП как целостной и взаимообусловленной системы предполагает рассмотрение (в контексте нашего исследования) и изучение следующих структурных единиц (компонентов):

- физический - характеризует развитие основных антропометрических показателей и физических качеств юных спортсменов;
- функционально-психологический - характеризует состояние нервно-мышечного аппарата и степень сформированности психических функций;
- психомоторный - характеризует развитие локомоторной деятельности в сложных условиях, в том числе и в условиях единоборства.

Психофизическая подготовка юных борцов включает в себя пять основных направлений:

1. Упражнения на развитие физических качеств юных спортсменов (быстроты движений, скоростно-силовых качеств («быстрой силы»), силовых способностей, подвижности суставов, комплексное развитие физических качеств).
2. Упражнения на развитие сенсомоторных способностей юных спортсменов (быстроты простой двигательной реакции, быстроты и точности реакции выбора, точности антиципирующей реакции, точности чувства дистанции).
3. Упражнения на развитие психической подготовленности юных борцов (свойств внимания и оперативного мышления).
4. Упражнения на развитие координации движений юных борцов в сложных условиях (комплексного воздействия на ловкость).
5. Упражнения на развитие специальной (техничко-тактической) подготовленности юных борцов (техничко-тактических задания).

### **2.5.1 Медицинские противопоказания для занятий смешанным боевым единоборством (ММА).**

Любая физическая работа закаляет организм, делает его более крепким и выносливым. Однако, есть спортивные дисциплины, которые подразумевают собой сверхнагрузку. К таким видам спорта относится смешанное боевое единоборство (ММА). Каждая тренировка борца ММА – это настоящее испытание на прочность тела и духа. Специфика этого вида спорта такова, что чем крепче борец, чем развитее его организм, тем больших успехов на данном поприще он сможет достичь. Поэтому для занятий ММА нужна серьёзная подготовка и крепкое здоровье. ММА предъявляет к занимающимся в первую очередь требования по зрению, дыханию и сердечно-сосудистой системе, так как именно эти части организма задействованы при занятиях и на соревнованиях по смешанному боевому единоборству. Медицина не обошла ни один серьёзный аспект, касаемый здоровья, который бы не отразился на допуске спортсмена к соревнованиям по ММА: проверяют буквально все.

Категорически запрещается заниматься смешанным боевым единоборством с серьёзными травмами головы. Данный вид единоборств – это контактный вид спорта, в котором в голову приходится высокий % ударов. Ещё одним противопоказанием является нарушенное давление. Повышенные или пониженные показатели во время больших нагрузок на тренировках и на соревнованиях могут сыграть злую шутку с борцом. При скачках давления может наблюдаться головокружение, потеря координации, тошнота и прочее. Все эти симптомы недопустимы в ММА, к тому же занятия с такими заболеваниями будут только во вред. В данной ситуации лучше отдать предпочтение более спокойным занятиям, которые не требуют сверхусилий от спортсмена. Сердечно-сосудистая недостаточность и другие заболевания сердца так же являются прямыми противопоказаниями для занятий смешанным боевым единоборством. Во время физических нагрузок кровь по организму гоняется гораздо быстрее, что даёт большую нагрузку на сердце. В случае, если сердце и так работает неисправно, а при этом его ещё и перегружать, есть большой риск усугубления болезни с самыми тяжёлыми последствиями. Ещё одной проблемой, с которой врачи не рекомендуют заниматься ММА, является плохое зрение. Частые удары по голове ещё более усугубят ситуацию, которая может привести к необратимым последствиям. Заболевания суставов так же не дадут нормально заниматься по понятным причинам. Во время движения на суставы идёт самая большая нагрузка, а учитывая то, что смешанное боевое единоборство – это очень подвижный вид спорта, эта нагрузка удваивается, а то и утраивается. Ещё одним противопоказанием являются кожные заболевания. Частый контакт с поражёнными участками вызовет ответную реакцию организма. Что приведёт к болевым ощущениям, потере концентрации и усугублению болезни.

Следует помнить так же, что тренироваться во время болезни – это значит нанести огромный ущерб себе. Во время протекания заболевания включается иммунитет, который старается побороть недуг. Внешним проявлением такой борьбы является повышение температуры тела. Физические нагрузки в этой ситуации категорически противопоказаны, так как они ослабляют организм, не давая нормально справиться с болезнью. К тому же всегда есть риск заразить товарищей по спорту.

**Смешанным боевым единоборством запрещается заниматься людям, имеющим следующие нарушения:**

- Заболевания нервной системы - атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоатрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психич. заболевания.
- Заболевания органов кровообращения - артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, миокардит, перикардит хронический, врожденные и приобретенные пороки сердца, эндокардит хронический, заболевания сосудов.
- Заболевания органов дыхания - бронхиальная астма, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмо-склероз легких, туберкулез легких.
- Заболевания органов пищеварения - ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, желчно-каменная болезнь.

- Заболевания мочеполовой системы - блуждающая почка, нефрозы, нефрит, почечно-каменная болезнь, опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.
- Заболевания крови - анемия и лейкомия, болезнь Вергольфа, лимфогранулематоз, аритмия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.).
- Заболевания эндокринной системы - Аддисонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный.
- При наличии глазных болезней - астигматизма, близорукости для юношей свыше 4,0 Р; глаукомы, катаракты, монокулярного зрения.
- Заболеваний уха, горла, носа - аденоидов носоглотки, глухонемоты, отитов гнойных, симптомокомплекса Меньера, отосклероза, острых заболеваний полости рта, наличие съемных зубных протезов.
- Заболеваний кожи - инфекционных болезней кожи, грибковых заболеваний.
- Болезней опорно-двигательного аппарата - артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полмиозита остеохондропатии, вывихов врожденных, контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остеоидистрофии, остеомиелита хронического.

Временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания, период ре-конвалесцентности после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений), гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями), травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы.

### **2.5.2 Понятие о биологическом и паспортном возрасте.**

Большая часть многолетней спортивной подготовки в смешанном боевом единоборстве приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У мальчиков пубертатный скачок роста отмечается в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя



следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

### **2.5.3 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.**

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности борцов.

На этапе начальной подготовки (НП) у детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе (Т) занятия проходят в тренировочных группах. В 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание

лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. До 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно- силовых способностей.

На возраст начала и завершения этапа совершенствования спортивного мастерства существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

#### Периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

#### 2.6 Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в смешанном боевом единоборстве от юного возраста до взрослых спортсменов является преимущество предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших

достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

#### **Предельные тренировочные нагрузки на каждом этапе подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	28	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	8	14	14
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1456	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	416	728	728

*Нагрузка* – это мера воздействия физических упражнений на организм спортсмена. Анализируя факторы, определяющие физические тренировочные эффекты упражнений можно выделить:

- 1) функциональные эффекты тренировки;
- 2) пороговые нагрузки для возникновения тренировочных эффектов;
- 3) обратимость тренировочных эффектов;
- 4) специфичность тренировочных эффектов;
- 5) тренируемость.

Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. *Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма*, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.
2. *Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма*, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определенной работы.

В основе этих положительных эффектов лежат:

1. Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определенной работы.
2. Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной спортсменом механической работы или ее продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу.

Величина нагрузки определяется параметрами:

- 1) объем – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;
- 2) интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью) работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

*Интенсивность нагрузки* тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схватках в единоборствах. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Появляется следующая зависимость – увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при

выполнении этих действий.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) – абсолютный или относительный (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы – косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями.

Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

Относительная рабочая частота сердечных сокращений (%ЧСС<sub>max</sub>) – это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приблизительно ЧСС<sub>max</sub> можно рассчитать по формуле:  $ЧСС_{max} = 220 - \text{возраст человека (лет) уд/мин}$ .

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений – это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений – это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом, могут быть пороговая – 75% и пиковая – 95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки.

Зоны работы по частоте сердечных сокращений уд/мин.

1. до 120 – подготовительная, разминочная, основной обмен;
2. до 120–140 – восстановительно-поддерживающая;
3. до 140–160 – развивающая выносливость, аэробная;
4. до 160–180 – развивающая скоростную выносливость;
5. более 180 – развитие скорости.

## **2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих СП.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта смешанное боевое единоборство;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта смешанное боевое единоборство;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных

соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### Организация тренировочных сборов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2.	Специальные тренировочные сборы					Участники соревнований (определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку)
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	

2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	подготовку) В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**  
**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016г.№613 и «О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Груша боксерская	штук	4
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (2х3 м)	штук	2
7.	Канат для лазанья	штук	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 и 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 накладочки на ноги	пар	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1



		(соревновательные)									
3.	Защитные накладки на ноги (тренировочные)	пар	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
4.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки (накладки защитные) с открытым и 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 (труссы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

**На этап НП** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься смешанным боевым единоборством и имеющие письменное разрешение врача – педиатра, а также успешно сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники ММА, и подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Учебная программа на начальном этапе рассчитана на 2 года.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Учебная программа на тренировочном этапе рассчитана на 4 года.

**Группы ССМ** формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Обучение на этом этапе не ограничено.

**Группы ВСМ** формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд мастера спорта (МС) и МСМК. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Критерии оценки выполнения программы	Дополнительные требования
НП	1-й	10	3 юн.разряд 2 юн.разряд	Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для ГНП
	2-й			
УТ	1-й	12	1 юн.разряд Шр., Пр Пр. КМС	Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для УТГ
	2-й			
	3-й			
	4-й			
ССМ		18	КМС, для перевода на следующий этап - МС	Положительная динамика спортивных результатов
ВСМ	-	19	МС, МСМК	Положительная динамика спортивных результатов

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (но не более одного года). Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

#### **2.10. 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. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку. В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

**Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:**

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ и ВСМ)

Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства - не более 70%.

## 2.11 Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют *микроциклы, мезоциклы и макроциклы*.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять **шесть блоков** построения недельных **микроциклов**:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз: стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В смешанном боевом единоборстве (ММА) следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый — функционально-техническая направленность	РФ
Специальный — техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
Модельный — модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий — выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный — восстановление после соревновательных нагрузок	В

На этапе НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этом этапе подготовки особое значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала смешанного боевого единоборства (ММА).

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов, обучающихся свыше 2-х лет, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе происходит повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа: общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсмена к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства

осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Для обучающихся групп ССМ учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Основной формой построения тренировки этапа ВСМ являются макроциклы. Подготовка борцов состоит из двух или трех макроциклов. Цель всей подготовки – достижение наивысших результатов на главных соревнованиях.

Макроциклы делятся на периоды:

- подготовительный, направленный на восстановление спортивной формы – прочного фундамента для подготовки к основным соревнованиям;
- соревновательный – непосредственная подготовка к соревнованиям и сами соревнования;
- переходный – восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Периоды делятся на этапы.

Базовый этап – состоит из 2-3 мезоциклов:

1. Втягивающий мезоцикл – состоит из 2-3 микроциклов и начинается после переходного периода.
2. ОФП. Мезоцикл состоит из 3-6 микроциклов.

Подготовительный этап состоит из 1 мезоцикла, равного 3-4 микроциклам, и может заканчиваться соревнованиями.

Предсоревновательный этап также состоит из 1 мезоцикла, равного 3-4 микроциклам. На этом этапе снижается общий объем нагрузок и повышается интенсивность.

Общая нагрузка в микроцикле обычно изменяется по дням в виде «двойной волны». Нагрузка возрастает в первые 3 дня, затем следует день со сниженной нагрузкой или активный отдых, после чего в течение 2 дней нагрузка снова возрастает, и 7-ой день отводится для полного отдыха.

В микроциклы вносят постоянные поправки, связанные с состоянием спортсмена и другими факторами.

### **3. Методическая часть.**

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки, инструкторской и судейской практики и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- 1) **Единство** общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных

достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) **Непрерывность** тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) **Единство постепенности** тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) **Волнообразность** динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) **Цикличность** тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат» организует работу с лицами, проходящими СП на отделении «смешанное боевое единоборство (ММА)», в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по смешанному боевому единоборству (ММА).

### **Техника безопасности при занятиях смешанным боевым единоборством (ММА).**

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации ГАУ РО «СПШ «Евпатий Коловрат» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия, проходящих СП. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал.
3. Выход лиц, проходящих СП, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из спортивного зала в душевые, а из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и в соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП. Обязательным является:

1. Присутствие лиц, проходящих СП, в спортивном зале без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала.
3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящими СП и находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала.

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям смешанным боевым единоборством допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На татами не должно быть посторонних предметов, поверхность татами должна быть сухой, не иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по смешанному боевому единоборству возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязаны немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.



## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. К занятиям допускаются обучающиеся только в спортивной форме и обуви.
- 2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.
- 2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешается только в присутствии тренера.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися следует соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений необходимо посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера не подходить.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера.

## **4. Требования безопасности по окончании занятий**

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

- 5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- 5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
- 5.3. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.
- 5.4. При обнаружении пожара действия работников спортивной школы должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
- 5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

### **3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

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

ТО, 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 или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется 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 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

*Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения*

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

*Шкала интенсивности тренировочных нагрузок*

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = ((P1+P2+P3)-200)/10$ . Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

*Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе*

<i>Качественная оценка</i>	<i>Индекс Руффье</i>
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

- тренировочные и соревновательные,
- специфические и неспецифические;

По *величине* на: малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);

По *направленности* на : способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных

возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;

По *координационной сложности* на: выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По *психической напряженности* на: более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы, широко распространенные в практике тренировки.

**1-я зона — аэробная восстановительная.** Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140—145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40—70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

**2-я зона — аэробная развивающая.** Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160—175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60—90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывные упражнения и интервально-экстенсивные упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

**3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная.** Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180—185 уд./мин, лактат в крови до 8—10 ммоль/л, потребление кислорода 80—100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны — критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8—10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5—2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывные и интервально-экстенсивные упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

**4-ая зона – анаэробно-гликолитическая.** Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается до 20 с 6-10 мин. Основной метод – интервально-интенсивные упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта от 2 до 7 %.

**5-я зона — анаэробно-алактатная.** Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15—20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинает подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120—150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

**Характер упражнений.** По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального — от 1/3 до 2/3, локального — до 1/3 всех мышц.

**Интенсивность нагрузки** в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

**Объем работы.** В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2–3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5—10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2—5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60—90 с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40–50 с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60–90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или

при большом количестве кратковременных упражнений.

Необходимо иметь в виду, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

**Продолжительность и характер интервалов отдыха.** Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120–130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. *Полные (ординарные) интервалы*, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. *Напряженные (неполные) интервалы*, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.

3. *«Минимакс»-интервал*. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности.

Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, согласно таблице «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА)». Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) и не должна превышать:

- группах начальной подготовки - 2-х часов

- тренировочных группах- 3-х часов;

- в тренировочных группах, группа ССМ и ВСМ, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группе. 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 годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

### Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий (час)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Этап тренировочный (спортивная специализация, период углубленной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год		2 год		1-2 год		3-4 год		Весь период		Весь период	
Недельная нагрузка (час/%)	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	
		6		8		12		18		28		28	
1	ОФП	140	45	162	39	180	29	271	29	218	15	189	13
2	СФП	69	22	100	24	156	25	234	25	408	28	408	28
3	Техническая Тактическая	81	26	125	30	219	35	328	35	612	42	612	42
4	Теоретическая, психологическая	22	7	29	7	44	7	66	7	131	9	145	10
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	25	4	37	4	87	6	102	7
<b>ВСЕГО</b>		312		416		624 ч		936 ч		1456		1456	

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в спортивной школе основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется: задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются борцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно - переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно - переводных нормативов.

Структура годового цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов 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 спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок ;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов



(3-го и 2-го, 1-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Спортсмен 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 года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе 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, завершающийся 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, возможного 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» решается задача «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 на 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 (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### **3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Смешанное боевое единоборство является одним из наиболее популярных видов единоборств в мире. В нем соединено максимально возможное количество технических действий, разрешенных использовать спортсменам. Это динамичный, захватывающий вид спорта, адаптированный к потребностям современного зрителя. И это объясняется тем, что согласно правилам проведения соревнований, можно эффективно использовать как ударную технику руками и ногами, так и технику борьбы (в стойке и партере) с применением полного арсенала болевых и удушающих приемов. В современном смешанном боевом единоборстве (ММА) применяются техники из более чем 30 видов единоборств. Высокая степень динамичности соревновательной деятельности требует от спортсмена применять более разносторонние и вариативные технико-тактические действия. А это в свою очередь требует поиска соответствующих эффективных методик тренировки, которые необходимо использовать именно на этапах начальной и углубленной специализации, так как именно здесь формируется основа и фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования. Построение учебно-тренировочного процесса должно проходить с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, а различия типологических свойств нервной системы должны определять совокупность и последовательность использования средств, методов и различных форм занятий, тем самым создавая условия эффективного учебно-тренировочного процесса.

Значимый фактор, определяющий максимально широкий круг характеристик спортсмена, - это индивидуальный профиль асимметрии. Данный фактор позволяет определять не только различия спортсменов в организации двигательных функций, но и различия в восприятии и обработке информации, способности к адаптации и поведение в меняющихся условиях. Все это обусловлено межполушарной асимметрией, определяющей латеральные предпочтения в организации работы многих функций и систем спортсмена.

На основании этого разработана модель обучения технике ММА спортсменов юношей, учитывая их индивидуальные особенности, а именно межполушарную асимметрию

головного мозга, проявляющейся в латеральных предпочтениях организации двигательных действий. В модели приведена разность соотношения методических приемов обучения и использование специальных упражнений, выполняемых в ту или иную сторону в соответствии с типологическими особенностями нервной системы спортсменов юношей.

В основе предложенной модели обучения технике ММА находятся физиологические процессы, обуславливающие явление положительного переноса двигательного навыка.

Определение индивидуальных особенностей спортсменов ММА, обусловленных межполушарной асимметрией головного мозга (типы нервной системы)

Опросники, наблюдения, тестирование

Правополушарный (первосигнальный) тип, функционально левша, синтетический интуитивный тип, образное мышление

Соотношение методических приемов: 70% словесные методы обучения и 30% зрительно-наглядные методы обучения.

Левополушарный (второстепенный тип, функционально правша, аналитический рационально-логический тип

Соотношение методических приемов: 70% зрительно-наглядные методы обучения и 30% словесные методы обучения.

#### **Переходный период в годичном цикле**

Выполнение специальных упражнений составляет 20% от общесуммарного их количества.

- упражнения выполняются из неудобной стойки на месте и в передвижениях в различных вариантах маневрирования;
- различные комбинации захват — бросок, удар — захват, захват — удар, удар-захват-бросок, блок-удар, блок-захват, блок-захват-бросок выполняется в асимметричной стойке;
- упражнения на тренажерах, снарядах выполняются из непривычной стойки

#### **Подготовительный период — общеподготовительный этап.**

Выполнение специальных упражнений составляет 30% от общесуммарного их количества.

- специальные упражнения выполняются на месте и в движении с различными способами маневрирования с партнером в неудобной стойке одного из спортсменов, при этом амплуа каждого задается тренером;
- выполнение технических действий из неудобной стойки в условиях учебного боя, амплуа спортсменов определяет тренер.

#### **Подготовительный период — специально подготовленный этап.**

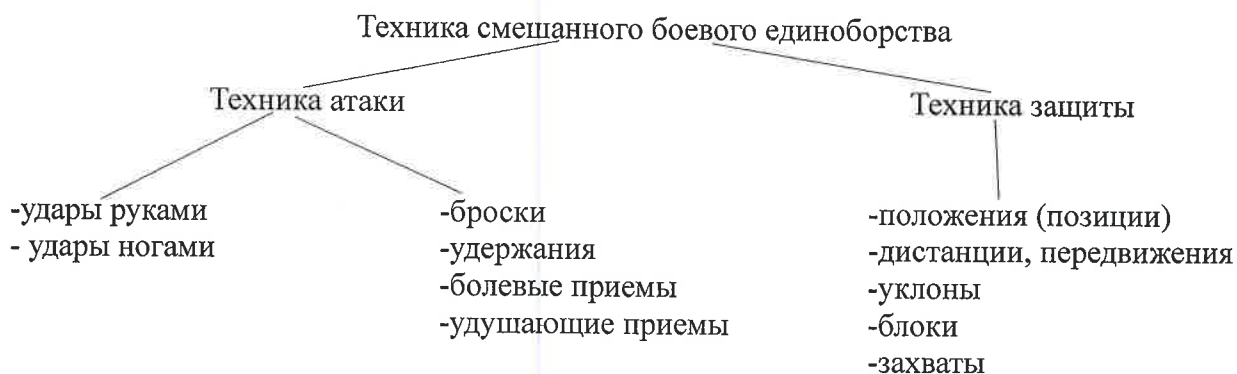
Выполнение специальных упражнений составляет 40% от общесуммарного их количества.

- специальные упражнения выполняются на месте и в движении с различными способами маневрирования с партнером в неудобной стойке обоих спортсменов, при этом амплуа каждого задается тренером;
- выполнение технических действий из неудобной стойки обоих спортсменов в условиях учебного боя, амплуа спортсменов определяет тренер.

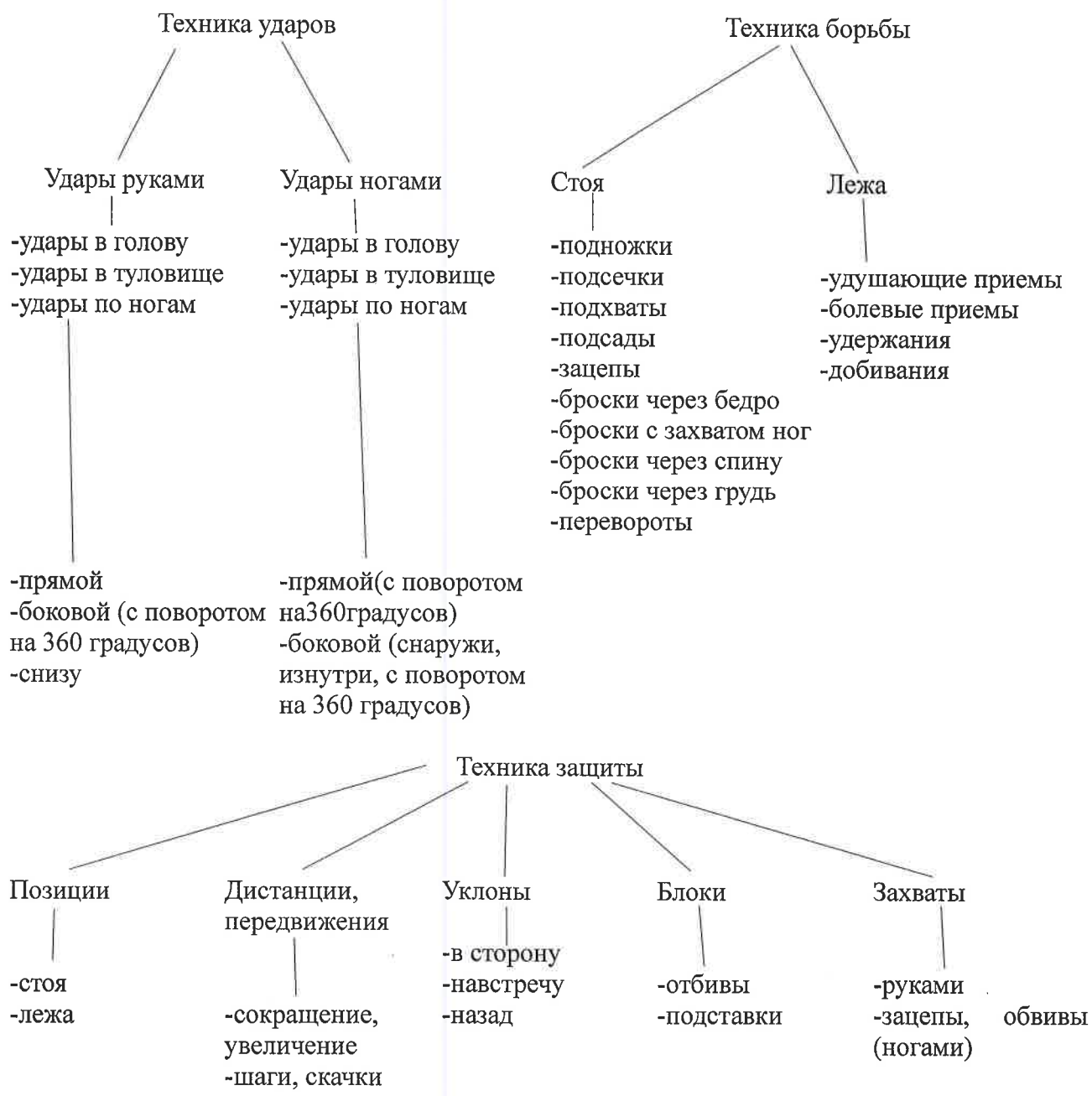
Данный подход оказывает положительное влияние на рост спортивного мастерства, так как позволяет спортсменам повысить вариативность и разносторонность индивидуальной техники ведения соревновательной борьбы. Использование данного подхода к построению процесса обучения техническим действиям смешанного боевого единоборства целесообразно после того, как спортсмены юноши полноценно овладели основами техники ММА и приобрели способность свободно выполнять ее в удобной для себя стойке.

Одной из наиболее важных проблем теории и практики спортивной тренировки является повышение эффективности технической подготовки спортсменов, и актуальность данной проблемы возрастает по мере роста спортивных результатов. На современном этапе развития спортивных единоборств наиболее остро стоят вопросы построения рациональной системы обучения технике приемов, что требует от тренеров эффективной работы со спортсменами на начальном этапе подготовки, так как эффективность данного этапа определяет результативность тренировочной деятельности на последующих этапах многолетней подготовки. Данный вид единоборств относится к так называемым смешанным видам или как еще их называют комплексным. Смешанное боевое единоборство отличается от классических видов единоборств рядом особенностей, например, неограниченное применение технического арсенала, использование любых способов (в стойке и партере) ведения борьбы, а также полный контакт. Но эти отличия не дают основания считать, что спортсмены смешанных единоборств владеют всеми разновидностями ударной и борцовской техник. Ведь при достаточно большом объеме технических действий, применение которых регламентируется правилами соревнований, эффективно использовать эти приемы невозможно без умения оперативно и своевременно сочетать удары, броски, болевые приемы и добивания в партере выполняя их в связке, а для этого необходима индивидуальная технико-тактическая подготовка спортсмена.

Арсенал технических действий смешанного боевого единоборства включает в себя приемы борьбы и приемы ударных видов единоборств, объединенных в комбинации и связки. Множество этих приемов, которые применяются в соревновательной схватке требует четкого структурирования и классификации, другими словами распределения технических действий по группам, в соответствии с общими признаками для каждой группы. На основе имеющихся результатов исследования структур и классификации технических действий различных видов единоборств и непосредственного анализа соревновательной деятельности единоборцев была классифицирована техника смешанного боевого единоборства и определена общая структура технических действий. Если мы обратимся к анализу содержания техники других комплексных единоборств, то увидим сходство с указанной классификацией. Это объясняется в первую очередь тем, что смешанные или комплексные виды единоборств являются своего рода результатом синтеза классических видов, а существующие отличия обусловлены лишь особенностью применения и использования тех или иных приемов противоборства в зависимости от правил проведения соревнований.



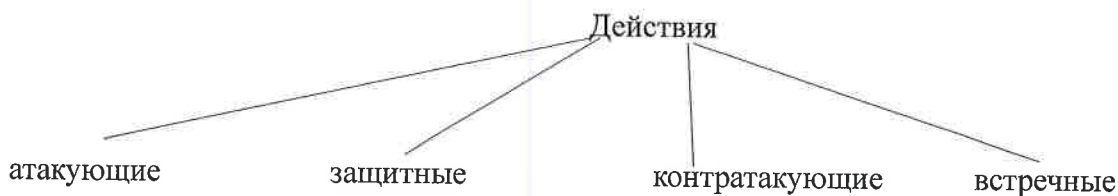
## Структуры техники ударов, техники борьбы и защитные действия



Смешанные единоборства — комплексный вид спорта, включающий в себя приемы борьбы в стойке: броски, лежа (в партере) — болевые и удушающие приемы, удары в клинче (в захвате) коленями и локтями, приемы ударных видов единоборств. Многие приемы, которые

применяются спортсменами на соревнованиях, требуют четкой классификации, распределения технических действий по группам: базовые элементы в бою, базовые технические элементы, базовые технические элементы ударов в клинче, базовые элементы ударов в партере, базовые элементы грэпплинга, базовые элементы общей физической подготовки.

### Базовые элементы в бою



### Базовые технические элементы Удары в стойке

Удары руками	Удары ногами
<ul style="list-style-type: none"> <li>-прямые удары</li> <li>-боковые удары</li> <li>-удары снизу (апперкот)</li> <li>- «Оверхэнд»/через руку</li> <li>- «Супермен панч»/ удар рукой в прыжке</li> <li>- наотмашь с разворота</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-фронтальный удар</li> <li>-боковой удар (лоукик, мидлкик, хайкик)</li> <li>-удар ногой в сторону</li> <li>-удар ногой с разворота</li> <li>-прямой удар ногой в бедро</li> </ul>

### Базовые технические элементы ударов в клинче

**КЛИНЧ**

```

    graph TD
      A[КЛИНЧ] --> B[Удары руками]
      A --> C[Удары локтями]
      A --> D[Удары ногами]
      A --> E[Удары коленями]
  
```

Удары руками	Удары локтями	Удары ногами	Удары коленями
<ul style="list-style-type: none"> <li>-удар снизу (апперкот)</li> <li>-удар сбоку (хук)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сбоку</li> <li>-снизу</li> <li>-вперед</li> <li>-сверху/вниз</li> <li>-с разворота</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-удар ногой сбоку (лоукик)</li> <li>-удар по стопе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-прямые</li> <li>-сбоку</li> </ul>

### Базовые элементы ударов в партере УДАРЫ В ПАРТЕРЕ

Удары руками	Удары ногами
<ul style="list-style-type: none"> <li>-прямые удары</li> <li>-боковые удары</li> <li>- «Оверхэнд»/ через руку</li> <li>- «Хаммерфист» / удар молот</li> <li>- локтями / предплечьем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-коленом</li> </ul>



## Базовые элементы грэпплинга ГРЭППЛИНГ

Броски	Технические действия в партере
-в основном руками -в основном туловищем -в основном ногами	-контроль положений -болевые и удушающие приемы

## Базовые элементы общей физической подготовки



Технический арсенал спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством более расширен, чем в любом другом смежном виде спорта. Невозможно отдать предпочтение каким-то одним базовым элементам, необходимо всесторонне готовить спортсмена. Представленная структура не дает полного представления о содержании базовой техники смешанного единоборства, что дает возможность ее совершенствовать в дальнейшем изучении.

Практический материал данной программы составлен на основании разработанных программ по контактным ударным видам единоборств.

## Теоретическая подготовка спортсменов ММА (примерные темы)

1. Правила этикета / правила соревнований
2. Гигиена спортсмена
3. История развития смешанного боевого единоборства (ММА)
4. Поверхностные значения анатомии человека
5. 1-ая медицинская помощь
6. Психологическая подготовка
7. Нутрициология / питание спортсмена
8. Фармакология / антидопинг
9. Оценка соревновательной деятельности.

## **Программный материал для практических занятий в ГНП 1-ого года обучения.**

### Техническая подготовка

- ведение поединка в стойке
- основы перемещения в бою (шагистика)
- простейшие комбинации ударов руками и ногами-броски-броски в основном ногами: подсечки/зацепы/подножки
- выполнение болевых и удушающих приемов из основных положений лежа

### Тактическая подготовка

- уход с линии атаки
- работа по зонам атаки и защиты
- контратаки
- выполнение упражнения «бой с тенью»
- тактическая и силовая борьба в стойке
- выполнение захватов головы / туловища / ног
- контрприемы лежа

### Теоретическая подготовка

- правила этикета
- правила нахождения в спортивном зале
- правила использования спортивного инвентаря
- правила поведения на тренировке
- гигиена спортсмена
- история развития смешанных боевых единоборства
- правила 1-ой медицинской помощи
- поверхностные знания анатомии человека

## **Программный материал для практических занятий в ГНП 2-ого года обучения.**

### Техническая подготовка

- вход в атаку с ударами
- выход из атаки с ударами
- удары ногами с разворота
- защита от ударов ногами с разворота
- броски со стойки
- болевые и удушающие приемы лежа из различных положений

### Тактическая подготовка

- чувство дистанции
- атаки в ближней / средней / дальней дистанции
- защита от ударов ногами различной дистанции
- удары в партере
- техника ударов локтями
- комбинации ударов руки + ноги + бросок

### Теоретическая подготовка

- поверхностные знания анатомии человека
- правила 1-ой медицинской помощи
- питание спортсменам
- фармакологическая подготовка / антидопинг

## **Программный материал для практических занятий в УТГ 1-ого года обучения.**

### Техническая подготовка

- техника ударов руками и ногами в прыжке
- защита от ударов ногами в прыжке
- «Бэкфист»
- удары локтями с разворота
- удары в партере
- броски после контрударов

### Тактическая подготовка

- ведение поединка по заданию
- удары на опережение
- работа на дистанции

### Теоретическая подготовка

- поверхностные знания анатомии человека
- правила 1-ой медицинской помощи
- питание спортсменам
- фармакологическая подготовка / антидопинг
- судейская практика
- психологическая подготовка

## **Программный материал для практических занятий в УТГ 2-ого года обучения.**

### Техническая подготовка

- совершенствование комбинаций
- удары в партере из различных положений
- «Хамерфист»
- техника работы в клинче
- техника работы у сетки
- встречные броски
- ответные броски
- комбинации выполнения болевых и удушающих приемов

### Тактическая подготовка

- проведение поединков в различных весовых категориях
- ведение поединка с левшой / правшой
- поединки по заданию

### Теоретическая подготовка

- поверхностные знания анатомии человека
- правила 1-ой медицинской помощи
- питание спортсмена
- фармакологическая подготовка / антидопинг
- судейская практика
- психологическая подготовка
- нутрициология / форсированное снижение веса / постепенное снижение веса

## **Программный материал для практических занятий в УТГ 3-4-ого года обучения.**

### Техническая подготовка

- совершенствование техники ударов руками + комбинации
- совершенствование техники ударов ногами-броски- совершенствование комбинированной техники
- совершенствование бросковой техники
- совершенствование техники борьбы лежа
- формирование индивидуального стиля ведения поединка

### Тактическая подготовка

- проведение поединков с соперниками разных антропометрических данных и весовых категорий
- участие в соревнованиях других видов спорта

### Теоретическая подготовка

- знания анатомии человека
- необходимая медицинская подготовка
- питание спортсмена
- фармакологическая подготовка / антидопинг
- судейская практика
- психологическая подготовка
- нутрициология / форсированное снижение веса / постепенное снижение веса

## **Программный материал для практических занятий в группах ССМ и ВСМ.**

### Техническая подготовка

- совершенствование комбинированной техники
- совершенствование техники поединка у сетки

### Тактическая подготовка

- участие в соревнованиях различных видов спорта
- проведение поединков по стилю: Гн&Пн / Грэплинг / Sp&Br / Гибрид

### Теоретическая подготовка

- поверхностные знания анатомии человека
- медицинская подготовка
- питание спортсмена
- фармакологическая подготовка / антидопинг
- судейская практика
- психологическая подготовка
- нутрициология / форсированное снижение веса / постепенное снижение веса

## **Общая и специальная физическая подготовка (для всех этапов обучения.)**

### **Овладение комплексов физических упражнений.**

#### *Строевые упражнения.*

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разновременно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

#### *Общеразвивающие упражнения с предметом.*

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места.

Спортивные игры: баскетбол, регбол, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

### **Общие основы специальной физической подготовки.**

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Поэтому в дальнейшем материал, касающийся развития специальных физических качеств, будет касаться только содержания и методик.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный этап.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой.

Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше». Гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы прежде всего имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

**Воспитание быстроты одиночного движения.** Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

**Метод усложнения условий.** С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой. Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Подготовка борцов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность борца в будущем, по-видимому, будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки за счет использования различных форм восстановления и др.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки.

### **Проблемы организации специальной физической подготовки. Специальная скоростно-силовая подготовка.**

В спортивной борьбе с ее трехплоскостными движениями разработать тренажер, позволяющий отрабатывать специальные силовые качества для большого числа различных приемов, используя при этом сложные управляющие механизмы, будет достаточно затруднительно и неэффективно, поскольку тренер при этом должен будет переключать эти механизмы в связи со сменой весовых категорий борцов и изменением структуры предстоящих действий.

Упражнения на развитие специальных скоростно-силовых качеств:

- упражнения с борцовским манекеном: на развитие специальных скоростно-силовых качества и специальной выносливости до сих пор массированно используются борцовские манекены, однако с их помощью можно совершенствовать действия только с усилиями направленными вверх. В горизонтальном направлении усилия к манекену приложить невозможно, в то время как кинематические схемы бросков предполагают, кроме вертикального отрыва противника от ковра, горизонтальное выведение противника из равновесия и одновременное выведение из равновесия по верхней составляющей пары сил с противоположным воздействием по нижней составляющей (рис. 1);

- упражнения с резиной и пружиной (о перевернутом рисунке зависимости сила – скорость): с целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника предложен тренажер «Резиновый самбист» (С. Ф. Ионов, 1978). Однако решение этой проблемы осуществлялось за счет использования сопротивления резиновых жгутов, закрепленных в специальной четырехопорной раме, что позволяло прикладывать усилия по верхней составляющей пары сил к плечевому поясу и по нижней составляющей пары сил к воображаемым опорам противника.

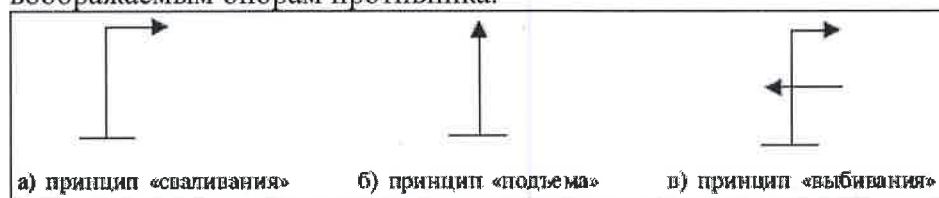


Рис. 1. Векторные схемы приложения усилий при проведении бросков.

Для совершенствования скоростно-силовых воздействий на плечевой пояс противника при сложных выходах на старт бросков проворотом был предложен тренажер, в котором резиновые жгуты (пружины), закреплялись к специальной стойке (В. А. Ким и др., 1974).

Однако использование такой, к сожалению, закрепившейся методики не может обеспечить формирования необходимых при реальной борьбе сенсомоторных структур, поскольку использование в них резины искажает организацию скоростно-силовой структуры движений.

Прикладывая усилия в горизонтальном направлении при проведении броска через спину, атакующий вначале испытывает значительное противодействие противника. При продолжении усилия сопротивление противника (любого тела) уменьшается, поскольку часть энергии, затраченной атакующим на выведение тела противника из состояния покоя, перешла в инерцию движения. В этом случае атакующему приходится прикладывать к сопротивляющемуся телу меньшее усилие при текущей возрастающей скорости взаимного передвижения (рис. 2).

При использовании резиновых жгутов происходит совершенно другое, неосознанное взаимодействие. Вначале при малом сопротивлении резины атакующий прикладывает незначительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины ее сопротивление увеличивается, а скорость движения обоих уменьшается; упражнения с противовесами горизонтального закрепления (о негативном эффекте крепления троса к неподвижной вертикальной опоре):

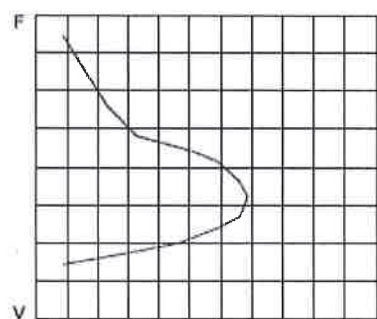
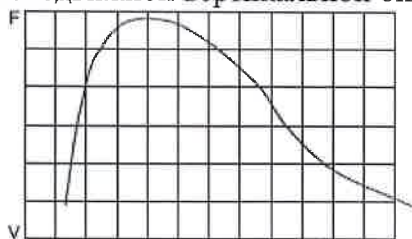


Рис.2. График зависимости «сила – скорость» при воздействии

на предмет, находящийся в состоянии покоя, в условиях земного тяготения и возможного статического сопротивления противоборца.

При использовании резиновых жгутов (пружин), противовесов, соединенных через тросы на блоках, закрепленных к жесткой опоре, силовое воздействие на пружину (резину, трос с противовесом) при проворачивании всегда направлено вдоль троса (рис.3). При этом противоусилия с троса, как правило, не копируют противоусилий, которые возникают при воздействии на тело противника в каждой фазе броска проворотом. Особенно это несоответствие проявляется при приложении усилий через горизонтально натянутый трос (рис.4).

Многочисленное проведение такого неправильного действия неизбежно приведет к разрушению оптимальной структуры приема и, в конечном итоге, к снижению качества проведения броска (сваливания).

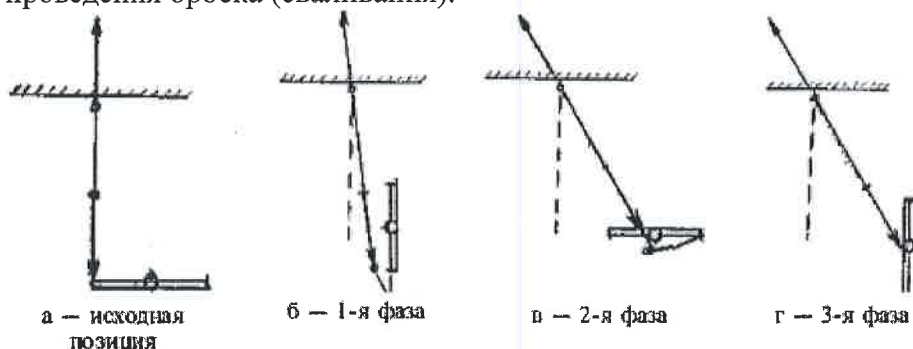


Рис. 3 Направление горизонтального противодействия троса, закрепленного к жесткой опоре,



при имитации броска проворотом (пофазно)

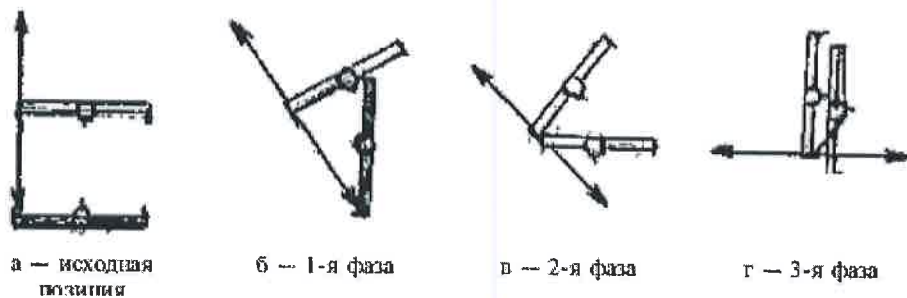


Рис.4 Направление горизонтального противодействия массы тела противника при проведении броска проворотом (пофазно)

Таким образом, использование резины и пружин в качестве динамической модели возможных сопротивлений, как уже говорилось выше, приводит к разрушению координационной регуляции мышц-синергистов.

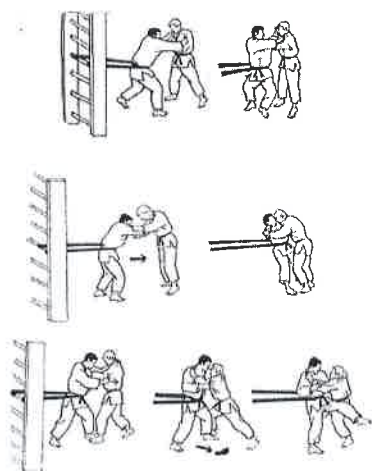


Рис. 5. Способы затруднения выхода на старт бросков противника вперед.

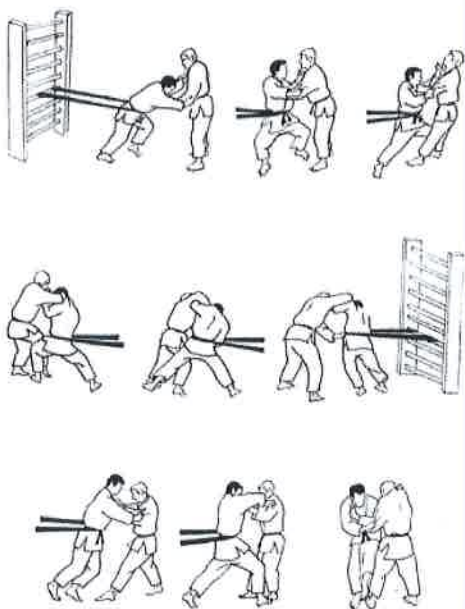


Рис.6 Способы затруднения выхода на старт бросков противника назад.

Чемпион мира и Олимпийских игр В. М. Невзоров предложил новацию, заключающуюся в том, чтобы вместо крепления резины (пружин) к твердой основе она закреплялась к поясу противника, а атакующий прикладывал усилия к противнику. Благодаря этому движения

атакующего были более реальны, поскольку смещение центров масс тела противника происходило без сбивающих помех со стороны резины, и только после передачи силового воздействия атакующего на тазобедренный сустав возникало парадоксальное противодействие со стороны резины, что играло незначительную негативную роль в формировании атакующего движения.

Наименьшее сбивающее воздействие формировала резина при отработке специального движения при проведении называемого в то время подхвата изнутри, где наиболее ценным было достижение фактора гибкости в условиях возможного сопротивления противника.

Однако, надо помнить, что в данном случае не учтено негативное влияние этих действий на ритмовую структуру броска, что формируется на спинальном уровне и поэтому в будущем неистребимо и вредно. В том и другом случае использование при собственном занятии борца, пассивно тратящего время на исполнение роли манекена, нерационально и далеко не всякий борец захочет выполнять такую роль.

В связи с вышеизложенным, целесообразно обратиться к конструированию такого скоростно-силового тренажера, использование которого позволяло бы в большей степени учесть реальные пространственные и динамические параметры срединной структуры приема с преимущественным воздействием на противника в горизонтальном направлении.

### **Проблемы специальной выносливости в спортивной борьбе.**

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у борцов эффекта нарастающего утомления, а попросту – повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка. В данных комплексной научной группы сборной команды России по греко-римской борьбе приводится процентное соотношение влияния различных факторов на эффективность соревновательных результатов (табл.1), что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, – фактора психологического.

В данном случае 77,4% всех сбивающих факторов так или иначе имеют психофизиологическую основу, а 22,6% формально относящиеся к утомлению, также могут иметь различную причину, и в первую очередь – пессимальные (астенические) реакции или неадекватную технико-тактическую подготовленность, поскольку четкого определения усталости в процессе соревнования в единоборствах пока нет.

*Таблица 1.*

### **Процентная доля сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка (по данным опроса ведущих тренеров)**

Сбивающие факторы	Уровень значимости (%)
Неожиданные ситуации поединка	31,3
Утомление	22,6
Астенические реакции	22,4
Ранг соревнований	16,8
Жесткая манера ведения поединка	5,4
Травмы	2,5

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически обученным, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию. При все чаще поднимающемся вопросе о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям имеется в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и при контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но, во-первых, эти броски далеки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка. Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер без разминки значительно повышает частоту сердечных сокращений. В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-

тактической подготовки, необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел.

К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, скорости и длительности выполнения. К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсомоторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

Обыкновенно тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. Однако, ловкость, в конечном итоге, надо развивать специальную, а содержание специальной ловкости есть содержание техники и тактики ее исполнения. Однако можно быть великолепным тактиком, но с повышением ранга соревнований терять эти качества, что вынуждает обратиться к понятию «психомоторика».

Под психомоторными качествами в данном аспекте следует понимать способность высших отделов коры головного мозга сдерживать или не сдерживать разрушающее влияние пессимальных эмоций в психо-стрессорных условиях. У одних индивидов в случаях опасности формируется активно-оборонительная реакция, а у других – пассивно-защитная. Зависит это от генетически обусловленных физиологических реакций и от множества преходящих психофизиологических причин, которые практически трудно прогнозировать в действительно опасных для жизни ситуациях. В отличие от сенсомоторных механизмов интеллект отвечает за уравнивание себя с окружающим миром не путем движений, а путем предварительного логического определения: «делать или не делать; если делать, то что и как делать?» Поскольку интеллект связан с работой высших отделов коры головного мозга, его деятельность может быть подвержена многочисленным сбивающим факторам в процессе получения и обработки многочисленной внешней и внутренней информации. В связи с этим качество его деятельности зависит от уровня экстремальности (стрессовости) ситуации.

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать, с тем чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации. Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу в обществе и т.д. В этом случае психика, ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане), может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

Если учитывать зависимость различных конечных психологических проявлений от сложнейших взаимосвязей в многоликом биологическом базисе живого организма, то оптимальным путем вычленения интересов психологии было бы определение ее как науки, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях.

Учитывая особенности сенсомоторных и психологических проявлений при выполнении различных движений в условиях одиночной демонстрации; проведения приемов самозащиты и рукопашного боя в условно-контактном режиме; реализации приемов боя в равных спортивных условиях противоборства с большими психо-стрессовыми нагрузками; реализации приемов боя в условиях реального боя, целесообразно дифференцировать понятие о психомоторике и определить четыре уровня управления движениями:

- а) локомоции – способность к простейшим движениям;
- б) координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее

запрограммированных условиях;

в) сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (качество ловкости);

г) психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести к физиологическим качествам, то понятие психомоторики, безусловно, относится к психологическому компоненту, поскольку в большинстве случаев эффективность деятельности субъекта зависит от восприятия действительности в социальном аспекте и может регулироваться за счет установки, сформированной человеческим сообществом.

Поэтому не следует отождествлять содержание методики развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Поскольку психология имеет дело с субъективным восприятием социально значимых для индивида внешних условий, влияющим на вегетативную регуляцию, воспитание психологической устойчивости в значительной мере зависит от того, как индивид оценивает свою роль в определенной деятельности, какова самооценка его деятельности. Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Снизить психологический прессинг можно за счет автоматизации комплексов деятельности, сведя его рефлекторные проводящие пути на нижние уровни «готических сводов». В этом случае необходима логичность технико-тактических моделей деятельности при организации подготовки единоборцев, поскольку в ходе схватки (боя) формирование новых и, главное, оптимальных моделей весьма энергоемко, что и предопределяет фактор снижения специальной выносливости. Учитывая, что на сегодня методика определения специальной выносливости в борьбе при выполнении бросков манекена является эфемерной, предлагается определять ее, используя формулы психолого-педагогического контроля.

#### Формулы определения уровней нарушения в управлении движениями

Выносливость по мышлению ВМш (x — показатель технического разнообразия — ПТР/обр)	$ВМш = x1 - (x1-x2) / x1 *$
Выносливость сенсомоторная ВСм (x — показатель динамической защищенности — ПДЗ)	$ВСм = x1 - (x1-x2) / x1 *$
Выносливость координационная — ВКрд (x — количественный показатель эффективности — КОПЭ, или качественной эффективности — КАПЭ)*	$ВКрд = x1 - (x1-x2) / x1$
Выносливость моторная ВМтр (x — показатель минутной активности — ПА)	$ВМтр = x1 - (x1-x2) / x1 *$
* x1 — показатели в первой половине схватки, x2 — во второй половине.	

Таким образом, если утомление начинается с коры головного мозга, специальная выносливость – это способность:

- не столько долго выполнять простую работу;
- не столько длительно выполнять работу без искажений;
- не столько длительно сохранять способность к адекватным действиям в ситуациях;
- сколько формировать стратегию и тактику использования различных двигательных действий в психострессорных условиях. Поскольку последнее качество зависит от работы ассоциативных полей - высших отделов КГМ, на функционирование которых влияет масса избыточной информации, неспособность адекватно решать задачи, что зачастую оценивается как усталость, может вызываться факторами биологического страха или социальной тревожности. Поэтому наиболее оптимальными путями повышения «абсолютной» выносливости должны быть:
- обучение технике и тактике в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в единоборстве;

• доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма (при условии соответствия девизу единоборств «о минимуме технических действий для максимума возможных в бою ситуаций»);

• многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня стрессовости.

#### **Обеспечение специальной ловкости в спортивной борьбе.**

Так же, как и в проблеме обеспечения специальной выносливости, специальная ловкость – это, по большому счету, добротная технико-тактическая подготовка. Следует помнить, что мера ловкости – это мера обученности. Качество «ловкость» обеспечивает способность реагировать целесообразными движениями в ответ на изменение ситуации. Качества, обеспечивающие ловкость, различны по своему составу так же, как и качества чисто физические: сила, быстрота и выносливость.

Сенсо-моторика (предопределяет скорость становления и качество ловкости)	<ul style="list-style-type: none"><li>• координационные способности (дифференцировка мышечных усилий и суставных углов, двигательная память, согласованность движений);</li><li>• сенсорные пороги;</li><li>• скорость простой реакции;</li><li>• скорость и адекватность сложной моторной реакции;</li><li>• рецептивная антиципация;</li><li>• сенсомоторная выносливость.</li></ul>
--	--

Поскольку все перечисленные в таблице качества тестируются с помощью инструментальных методов, тренеру сложно его организовать. Поэтому целесообразно с этой целью использовать пусть менее точные, но более простые педагогические тесты, определяемые по отношению числа выполненных действий к заданному числу. К таким качествам можно отнести:

а) программированную координированность:

- степень устойчивости;
- предрасположенность к виду устойчивости (статической – динамической);
- скорость разнонаправленного движения;
- согласованность движений;

б) ситуативную координированность, определяемую по показателям:

- перехвата мяча по фронту;
- приема мяча от разных игроков с разных точек по команде;
- точности приземления в прыжках с изменением дальности;
- скорости защитной реакции по отношению числа удавшейся защиты к числу нападений.

#### **Специальная подготовка на гибкость**

В единоборствах используются упражнения с акцентом на силу и гибкость (растянутость в суставах). Особое внимание уделено совершенствованию так называемых подхватов, а буквально проворот подсадом бедра бедром изнутри с переходом на отбив бедром изнутри.

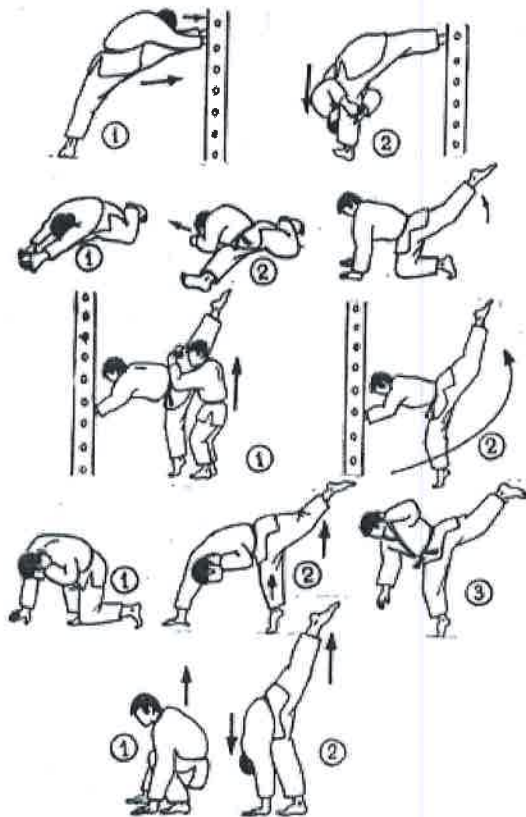


Рис.7. Варианты приемов для увеличения растянутости в суставах при выполнении проворота подсадом изнутри (отбивом), по данным Г. Пархомовича (1993)

#### **О развитии специальной ловкости.**

Если учитывать факт того, что проявление специальной ловкости связано с реализацией технических умений в меняющихся ситуациях поединка борцов, что количество специфических для борьбы ситуаций в поединке неисчерпаемо, было бы малопродуктивным для развития специальной ловкости борца использовать спортивные игры и другие спортивные упражнения.

Причем чем менее спортсмен обладает сенсомоторными качествами, тем менее он должен отвлекать энергию и время на овладение неспецифической для его излюбленного спорта деятельности. Все время необходимо направить на овладение специфическими действиями в типовых ситуациях. Таким образом, ситуативные этюды превратятся в программированные. Двигательная деятельность за счет общепринятых (базовых) видов спорта может быть использована только на этапе начальной подготовки, когда тренер по борьбе вынужден брать на себя функции средней общеобразовательной школы по формированию общей двигательной грамотности обучающихся.

#### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая дает большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному

процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет развития благоприятных отношений в различных аспектах тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий, определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами важную роль играет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для таких современных единоборств, как смешанное боевое единоборство (ММА), характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### **Развитие волевых качеств борца.**

Волевые качества борца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном, развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной борцом цели, - это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы борцы вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения

упражнений борцы должны быть активными, применять множество действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к избранному виду спорта как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить со спортсменом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы борец относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а должен самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался бы в излюбленных приемах. Надо все время напоминать борцам, упражняющимся в парах, что является лейтмотивом действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей. Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. Для развития волевого качества, выдержки надо постоянно вырабатывать умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить примеры того, как выдающиеся мастера ММА, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, борец начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять борца встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость борца проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

#### **Специальная психологическая подготовка**

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:  
- ориентация на такие социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в



его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает борец перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для борца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

*Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:*

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник - левша, слишком высокий и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

*Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только*

регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление борца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики, как средства психической регуляции, помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировочные техникой направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 сек. и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом: принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю», «Мышцы рук расслаблены, приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены, спокойное, приятное состояние», «Все тело расслаблено, полный покой и отдых», «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... Хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

### **Секундирование**

Относительно самостоятельным подвидом психического управления спортсменов является *секундирование*. *Секундирование* - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего воспитанника в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах

самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а нетревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

-информацию о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

- внушение, что предстоящий поединок должен завершиться безусловно успешно;

-формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

### **Психологические методы 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 учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

*Методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального 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 глобального 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.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непредуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное - спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена. Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

### **3.7 План применения восстановительных средств**

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных

изменений, режим дня и питание.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, массаж.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

*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.

*Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролируются врачом.

*Психологические методы восстановления*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветковые 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 психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

**Методические рекомендации.** Постоянное применение одного и того средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального 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 глобального 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.

### **3.8 План антидопинговых мероприятий**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правил 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренеры	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

Этап  
начальной  
подготовки

2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a> (приложение №2).
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

РУСАДА



	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмены	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<p><b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b></p> <p><b>РУСАДА</b></p>	1- раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила смешанного боевого единоборства (ММА), правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать **на тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

#### 4. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года (для перевода учащихся на следующий год обучения), промежуточное в середине учебного года (декабрь-январь). Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Цель промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

**Основные формы аттестации являются:**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся.

#### 4.1 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 смешанное боевое единоборство.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» представлены в таблице.

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 *двигательно-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.

### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы для лиц, проходящих спортивную подготовку, является:

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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

#### 4.3. 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 систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*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 занимающегося.

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 - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического 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 нормативы *итоговой аттестации*.

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

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой, спортсмены сдают нормативы *промежуточной аттестации*.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

##### Методические рекомендации по выполнению контрольных (контрольно-переводных) нормативов

1). *Бег на 60, 100 м.* Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2). *Челночный бег 3 x 10 метров (сек.).* Проводится на беговой дорожке стадиона, фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники начинают движение к противоположной отметке, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

3). *Прыжок в длину с места (см).* Проводится на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4). *Бег на 1000 метров.* Проводится на беговой дорожке стадиона. Участники стартуют в спортивной обуви. Старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Одна попытка. В случае перехода на шаг – попытка не засчитывается.

5). *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая

подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. (Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с пригибанием туловища; 2) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 3) подбородок не поднялся грифа выше перекладины; 4) разновременное сгибание рук).

б). *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. (Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное сгибание рук.)

7). *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. (Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук.)

8). *Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. (Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.)

9). *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +. (Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.)

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз) Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2-ого года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 12 раз)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 1 раза)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (2-ого года обучения)  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9,5 мин)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 15 раз)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (3-его года обучения)  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9,0 мин)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 16 раз)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (4-ого года обучения)  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
НОРМАТИВЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,7 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз) Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз) Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство Спортивный разряд	Обязательная техническая программа "кандидат в мастера спорта"



НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство Спортивный разряд	Обязательная техническая программа "кандидат в мастера спорта"

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 10 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 6,8 с)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 16 раз)
	Подъем ног из вися на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 20 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	"мастер спорта России"

### **Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

### **Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 03.09.2015 №613н «О внесении изменения в Порядок оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях, утвержденный приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 05.11.2013г. №822н»).

## 5. Перечень информационного обеспечения

### Нормативные документы:

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 марта 2017г. №245)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
4. Устав ГАУ РО «СШ «Евпатий Коловрат»

### Методическая литература:

1. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
4. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.: Физическая культура, 2010.
5. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.: Физическая культура, 2010.
6. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.: СпортАкадемПресс, ФиС, 2006.
7. Бриль М.С. Эталонные модели спортсменов на базе их квалификационных различий / М.С. Бриль // Психолого-педагогические проблемы спортивных игр. - М.: ВНИИФК, 1989.
8. Бэкман, Бим. Тренировки чемпионов /Б. Бэкман. – Ростов н/Д : Феникс. 2006.
9. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхошанский // Теория и практика ФК, 1997, №2.
10. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности /Л.И. Лубышева // Теория и практика ФК. 2001, № 4.
11. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом «соматической зрелости»: Дисс. ...канд. пед.наук / Г.П. Шиянов. – Краснодар. 1998.
12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
13. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием — Москва, 16-17 июня 2016г. / Сост. Шиян В.В., Передельский А.А., Дамдинцурунов В.А. - М.: ГЦОЛИФК, 2016. - 294 с.
14. Правила вида спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)», утвержденные Министерством спорта РФ 29.10.2012, приказ №333 (с комментариями от 31 мая 2013)
15. Ашкинази С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учеб.-метод. Пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов; С.-Петербург. Гос. Ун-т физ.культуры им.П.Ф.Лесгафта. - Спб., 2006.-80с.
16. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (педагогические проблемы управления) / В.М.Дьячков. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 231 с.
17. Еганов В.А. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / В.А.Еганов, А.О.Миронов, С.В.Олин // Современные проблемы науки и образования. - 2009. №2. - с.29-31.

### **Список интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. ММА Federation of russia ([mmafederation.ru](http://mmafederation.ru))
7. РООО "Федерация СБЕ "ММА", Рязань ([rusprofile.ru](http://rusprofile.ru))
8. Союз смешанных боевых единоборств ( //URL: <http://unionmma.ru>)

### **6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта Рязанского края, муниципальных образований Рязанского края, календарного плана федерации по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)».