

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 1 от 28.03.2023

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 932 от 28.06.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1313, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство(ММА)», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 №1029

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	5 лет

г. Нижневартовск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		4
I.	Общие положения	7
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
	Годовой учебно-тренировочный план	12
	Календарный план воспитательной работы	13
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
	Планы инструкторской и судейской практики	16
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III.	Система контроля	19
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	24
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	66
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		71

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

Смешанное боевое единоборство (ММА) – молодой и быстроразвивающийся вид спорта в нашей стране и в мире, принципы и методы тренировки которого проходят стадию становления. На данный момент накоплен значительный опыт работы с профессиональными бойцами, проанализирован 4-х летний опыт подготовки взрослых спортсменов, выступающих на крупнейших официальных соревнованиях и прошедших все стадии многоступенчатого отбора в сборную команду России по СБЕ (ММА). В связи с официальным введением детско-юношеского раздела вида спорта в 2016 году, подготовка юных спортсменов в СБЕ (ММА) впервые становится объектом анализа и систематизации, исходя из подходов, используемых в разных близких видах единоборств.

Развитие смешанного боевого единоборства (ММА) в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре

На территории Ханты-Мансийского округа в июне 2012 года была зарегистрирована Общественная Организация «Федерация смешанного боевого единоборства (ММА)». В сентябре 2012 года в Москве прошел первый чемпионат России. В том же 2012 году президентом окружной федерации (ММА) Игорем Черниковым было подано заявление о вступлении в коллективные члены Союза ММА России, возглавляемого легендарным бойцом Федором Емельяненко. Федерация была принята и началось стремительное развитие этого технически сложного и зрелищного вида спорта в Югре.

За период с 2012 по 2015 год окружной федерацией была проделана огромная работа по становлению и популяризации ММА в округе. Первый окружной чемпионат для формирования сборной прошел в феврале 2013 года в Ханты-Мансийске и на участие заявили около 20 спортсменов. Была сформирована первая сборная округа по смешанному боевому единоборству (ММА). При поддержке Правительства округа и непосредственно Департамента спорта ХМАО - Югры во главе с Олимпийским чемпионом по биатлону Евгением Редькиным в марте 2013 года в БУ ХМАО-Югры «ЦСПСКЮ» открывается отделение по виду спорта - одно из первых в России, открыт первый зал. Выделена первая ставка тренера. И уже в апреле 2013 года Югра принимала свой первый чемпионат УрФО. На который, в качестве помощника министра спорта РФ и президента Союза ММА России, приехал впервые Федор Емельяненко. Он по достоинству в беседе с

Губернатором ХМАО-Югры Натальей Владимировной Комаровой и заместителем Губернатора Алексеем Андреевичем Путиным оценил развитие спорта и спортивной инфраструктуры в округе. А.А.Путин показал площадку, где было запланировано строительство регионального центра единоборств, в котором планировалось под одной крышей на одной площадке собрать все контактные виды спорта развивающиеся в ХМАО-Югре. Первый чемпионат УрФО сборная команда округа ослепительно выиграла. Не оставив никаких шансов своим соперникам, сборным командам Челябинска, Тюмени, Екатеринбурга. И заняла в четырех весовых категориях из шести первые и вторые места и в пятой первое место. Федор Емельяненко сказал, что у бойцов Югры огромный потенциал.

На состоявшемся в апреле 2013 года в Челябинске, втором чемпионате России у нашей сборной, был лишь один бронзовый призер - спортсмен, выступающий в весовой категории 65,8 кг, Шамиль Касумов. Был сформирован тренерский штаб. Все тренеры прошли аттестацию, был сформирован судейский корпус, проведен судейский семинар. Обороты росли.

В сентябре во Владивостоке во время проведения Кубка России на президиуме Союза ММА России окружной федерации оказана высокая честь принимать следующий третий чемпионат России. В декабре 2013 года проведен первый турнир «Кубок Содружества». Президенту федерации Игорю Черникову вручена благодарность министра спорта России за вклад в развитии спорта.

И вот настал исторический для региональной федерации ММА 2014 год. Проведен отборочный чемпионат округа и сформирована сборная на 2014 год. В апреле сборная команда успешно выступила на очередном чемпионате УрФО, завоевав второе командное место и в начале июня Югра принимает главное спортивное событие года по ММА чемпионат России. В столицу съехались более 140 бойцов со всех Федеральных округов России, а также спортсмены из Москвы, Санкт-Петербурга и присоединившегося к России - Крыма. Из почетных гостей на чемпионате присутствовали: Федор Емельяненко, действующий на тот момент чемпион бойцовской лиги «Bellator» Александр Шлеменко, двукратный Олимпийский чемпион по боксу Алексей Тищенко, знаменитый ринг-анонсер Александр Загорский. В финальной части чемпионата проведены рейтинговые профессиональные бои с участием ведущих российских бойцов, а также бойцов из Синегала и Испании. Проведен незабываемый и до сих пор не повторенный благотворительный аукцион, на котором были выручены средства в количестве двух миллионов рублей. На средства с благотворительного аукциона была приобретена и доставлена мебель для детей – инвалидов.

На третьем чемпионате России в Ханты-Мансийске наши бойцы завоевали четыре бронзовые медали. Это Шамиль Касумов категория 65,8 кг, Алибек Хабибуллаев категория 70,3 кг, Магомедхан Айсаев категория 84 кг, Рашид Сиражудинов категория +93 кг. И в том же году на Кубке России, а

затем и на Супер Кубке стал серебряным призером Виталий Немчинов категория 84 кг. Всем спортсменам присвоено звание мастер спорта России по ММА. Это первые мастера спорта по ММА в округе. Сейчас это уже история. Подготовку сборной к Кубку России предварял очередной сбор команды, который проводил главный тренер сборной страны Геннадий Капшай. Завершал 2014 год традиционный турнир «Кубок Содружества». На котором в очередной раз главный командный трофей забрала сборная команда Югры.

Министерством спорта РФ было разрешено проведение соревновательной деятельности в возрастной категории с 12 лет, разработаны и отданы на утверждение правила по возрастам: 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет и старше. В октябре 2015 года в Сургуте впервые в округе прошло первенство по этим возрастным категориям, которое показало неподдельный интерес жителей округа и частности ребят и их родителей к набирающему обороты спорту ММА. Традиционному турниру «Кубку Содружества» был впервые в России присвоен статус Международного. В турнире принимали участие 85 бойцов из всех уголков нашей необъятной Родины и стран ближнего зарубежья. И только сложная экономическая ситуация помешала приехать еще большему количеству бойцов, приславших предварительные заявки. Югра по праву со слов Федора Емельяненко не только спортивная столица России, но и надежный оплот ММА.

На территории ХМАО-Югры регулярно проводятся чемпионаты и первенства автономного округа Югры для формирования сборных округа в своих возрастных группах, международный турнир «Кубок Содружества», чемпионат России. На данный момент календарь окружных спортивных мероприятий выглядит так:

1. Чемпионат и первенство округа (16-17, 18 лет и старше);
2. Первенство округа (14-15, 18-20 лет);
3. Открытый региональный турнир (все возрастные категории);
4. Международный турнир «Кубок Содружества».

Стремительно растет количество желающих заниматься видом спорта ММА. Открыты клубы и городские федерации по всему округу: в Сургуте, Сургутском районе, Нижневартовске, Нефтеюганске, Советском, Радужном, Белоярском, Приполярном, Когалыме, Лангепасе и Ханты-Мансийске.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

В России достаточно широко представлены методические базы смежных с ММА видов спорта: боевое самбо, рукопашный бой, бразильское джиу-джитсу, сравнительно недавно появившийся панкратион; оптимально адаптированы научные подходы в «олимпийских» видах единоборств. Наиболее приближенные к СБЕ (ММА) в некоторых аспектах применяемой техники такие виды единоборств как: самбо и грэпплинг; в партере,

классический и тайский бокс в стойке (ударная техника ног), вольная борьба (бросковая техника), но ни один из перечисленных видов не отвечает в полной мере требованиям, предъявляемым к подготовке юных спортсменов в СБЕ (ММА).

Так, ни в одном из смежных видов нет учета времени работы в клинче в углу или возле канатов. При использовании подготовки самбиста или дзюдоиста может возникнуть проблема защитных действий в позиции «лежа на животе» (в правилах самбо и дзюдо отсутствуют удары и добивания в партере, это не дает никаких баллов атакующему (верхняя позиция)); в партере судьи не дают работать долгое время – все эти особенности правил формируют у спортсмена неприемлемый для СБЕ (ММА) навык. В реальном бою он часто играет решающую роль. Все техническое превосходство в борцовской или ударной технике может свестись к досадному поражению из-за одной технической ошибки.

При переходе спортсменов из вышеупомянутых единоборств, тренеру необходимо затрачивать большое количество времени для устранения закрепленного навыка, который в смешанном единоборстве ослабляет подготовку спортсмена. Эти и другие принципиальные отличия не позволяют копировать системы подготовки смежных видов единоборств; для СБЕ (ММА) требуется собственная система подготовки спортсменов, начиная от набора юных спортсменов до подготовки спортсменов уровня высшего спортивного мастерства.

Актуальность

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

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Смешанное боевое единоборства (ММА)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: весовая категория 32 кг., весовая категория 36 кг., весовая категория 40 кг., весовая категория 44 кг., весовая категория 48 кг., весовая категория 52 кг., весовая категория 52,2 кг., весовая категория 56,7 кг., весовая категория 57 кг., весовая категория 61,2 кг, весовая категория 62 кг., весовая категория 65,8 кг, весовая категория 67 кг., весовая категория 70,3 кг., весовая категория 73 кг., весовая категория 77,1 кг., весовая категория 80 кг., весовая категория 83,9 кг., весовая категория 93 кг., весовая категория 120,2 кг., 120,2+ кг) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 г. № 1029 ¹ (далее – ФССП)

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

		(лет)	
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	16	3

4. Объем Программы представлен в Таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №3;

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№п /п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

		подготовки	(этап спортивной специализации)	спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице №5

Таблица № 5

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	52	41	22	16	13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1	5	18	20	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5	7	7
4.	Техническая подготовка (%)	24	26	40	44	46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9	11	14	15	15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2-3 год
1	Общая физическая подготовка	131	147
2	Специальная физическая подготовка	6	15
3	Техническая подготовка	66	101
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	32	46
	тактическая подготовка		
	теоретическая подготовка		
	психологическая подготовка		
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	2	3

	Медицинские, медико-биологические		
	Восстановительные мероприятия		
	Тестирование и контроль		
	ИТОГО	234	312

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1-3 года	4 года
1	Общая физическая подготовка	90	99
2	Специальная физическая подготовка	70	114
3	Спортивные соревнования	20	43
4	Техническая подготовка	166	264
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	58	86
	тактическая подготовка		
	теоретическая подготовка		
	психологическая подготовка		
6	Инструкторская и судейская практика, из них	4	6
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	12
	Медицинские, медико-биологические		
	Восстановительные мероприятия		
	Тестирование и контроль		
	ИТОГО	416	624

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1-5 лет
1	Общая физическая подготовка	108
2	Специальная физическая подготовка	173
3	Спортивные соревнования	48
4	Техническая подготовка	362
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	104
	тактическая подготовка	
	теоретическая подготовка	
	психологическая подготовка	
6	Инструкторская и судейская практика, из них	16
	Инструкторская практика	
	Судейская практика	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	21

	Медицинские, медико-биологические	
	Восстановительные мероприятия	
	Тестирование и контроль	
	ИТОГО	832

7. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №7.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая	Проведение:	В течение

	подготовка	- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. - Участие в мероприятии «Спортивная Элита»	В течение года
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

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

Таблица № 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Онлайн-курс, «Ценности	В течение года	Прохождение онлайн

подготовки	спорта». Антидопинговый диктант, "Всероссийский антидопинговый диктант".		курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-курс, "Антидопинг".	В течение года	
	Онлайн-семинар, «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, Всероссийский антидопинговый диктант.	III квартал 2023	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-курс, "Антидопинг".	Январь/февраль	
	Онлайн-семинар, «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, Всероссийский антидопинговый диктант.	III квартал 2023	

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №9.

Таблица № 9

Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года

		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года

		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
--	--	--	----------------

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице №10.

Таблица № 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов Министерства здравоохранения РФ
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского

		персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и обучающимися.
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

- 11.1. На этапе начальной подготовки:
изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное боевое единоборство (ММА)»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах №№11- 13.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	не более
			11,9	11,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более
			6.10	5.50
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	не более
			9,6	9,3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее
			3	5
1.5.	Подъем туловища,	количество	не менее	не менее

	лежа на спине (за 1 мин)	о раз	27	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			13	22
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	140
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+4

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			5
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8.10
1.3.	Челночный бег 3 x 10	с	не более

	м		8,7
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			49
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			13
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			20
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища.

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

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

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

движения руками и ногами; маховые движения с большой амплитудой.

Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

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

Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с

поворотами; круговые движения туловища с различными движениями рук. Из положения седа и лежа – поднимание и опускание ног с прикрепленными к ним гантелями, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Имитация ударных движений.

Общеразвивающие упражнения с партнером

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

Упражнения с использованием усилий партнера для увеличения подвижности в суставах.

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

Упражнения для развития вестибулярного аппарата;

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

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

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

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

Акробатические упражнения

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

Кувырки. Вперед (из различных положений) без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, после прыжка с поворотом на 180–360°, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми ногами, то же из основной стойки, то же через стойку на голове с перекатом в упор лежа прогнувшись, то же, но через стойку на руках; соединения из 2–3 одинаковых или различных кувырков; выполнение кувырков вдвоем, втроем).

Падение. В упор лежа; то же, но с кувырком вперед, то же, но с перекатом в сторону; падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья, то же, но с прыжком; из упора присев прыжок прогнувшись (тело горизонтально) в упор лежа; с одной ноги прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упор лежа; прыжок вверх-назад падая и приземление с перекатом назад; соединения различных прыжков с падениями и перекатами.

Стойка. На голове и руках (из упора присев; толчком двумя ногами, то же, но махом одной, толчком другой; из упора стоя, ноги врозь); на руках (из основной стойки; махом одной, толчком другой).

Акробатические прыжки. Рондат, фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись, арабское сальто, сальто назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на короткие и средние дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег, различные виды прыжков (с разбега, с места). Метание теннисного мяча, гранаты, легкоатлетических снарядов. Комбинированные эстафеты. Перечисленные упражнения могут выполняться в командах на соревнование (соревновательный метод).

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

Спортивные и подвижные игры

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

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

двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом.

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

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

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

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

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

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

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

Контроль за усвоением. На этапе начального разучивания техника

приемов осваивается в общих чертах, анализ и оценка исполнения не должны быть слишком детальными. На этом уровне подготовки возможности обучающихся анализировать собственные двигательные ощущения

ограничены. Основным источником информации для них является мнение педагога и собственный зрительный контроль, что не всегда позволяет достоверно оценивать реальный результат.

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

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

Рекомендуемые упражнения для групп начальной подготовки по виду спорта сбе (ММА) - раздел борьба

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

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

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

- изучение правильной техники подъема в стойку из положения сидя;

- «пружинка» с выведением таза вправо, влево.

-«каракатица» вперед ногами или спиной (передвижение с упором рук сзади, в приседе, не касаясь тазом поверхности).

-«обезьянка» вперед, назад (передвижение на руках и ногах, тазом вверх).

-перекаты, падение назад со страховкой и перекатом, через правое или левое плечо, разгибаясь в спине и перекатываясь на грудь;

- падение на грудь (стоя на коленях, руки за спину). Прогнуться в

спине голова вверх и повернута в сторону, выполняя падение на грудь стараться не разорвать руки за спиной;

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

Эффективно применение резиновой камеры для выполнения различных акробатических упражнений (кувырки, падения, кульбиты). Те же упражнения можно выполнять на фитболе. На первом этапе должна быть соответствующая страховка, особенно на фитболе. Начинать надо с простейших упражнений, кувырки, падения. При освоении их, ученики начинают делать и «арабское сальто» и «фляги» и «сальто назад и вперед». Особое внимание уделить упражнениям на равновесие, это различные контроли фитбола на животе, на спине, стойка на фитболе на коленях и в полный рост со страховкой. По возможности выполнение различных акробатических упражнений на батуте. Такие тренировки, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и с большим энтузиазмом у детей.

Подготовительные упражнения для овладения приемами борьбы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

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

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

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

Техника борьбы в стойке. Обучение начальным техническим действиям и базовым приемам борьбы (10 лет) на этапе начальной подготовки должно быть направлено на освоение спортсменами главных управляющих движений, позволяющих выполнять основу приема. В это время нецелесообразно включать какие-либо помехи статического или динамического характера, оказывающие чрезмерные сенсомоторные нагрузки на детей. Количество приемов, изучаемых на этапе начальной подготовки, должно быть достаточно ограниченным (в годичном цикле планируется изучение 3–4 приемов борьбы стоя, 2–3 приемов борьбы в положении лежа и соответствующее им число приемов защиты и контрприемов). В ряде случаев специалисты увеличивают количество приемов, изучаемых на данном этапе, основываясь на опыте отдельных видов борьбы. Однако подобный перенос, не учитывающий комплексной специфики ММА, не позволяет сформировать у юных спортсменов прочные навыки базовых приемов во взаимосвязи с приемами ударной техники.

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

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

На первом году прохождения спортивной подготовки техника приемов должна изучаться только после овладения приемами страховки и само страховки. Это минимум месяц, в это время рекомендуется первые

приемы разучивать на коленях (высокого партера), из правосторонней и левосторонней стоек. После приема проводить контроль соперника с переходом на болевые приемы. На втором году прохождения спортивной подготовки, когда выясняется предрасположенность каждого обучаемого к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять методический материал в интересах атакующего (отрабатывающий прием не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку).

Перечень рекомендуемых приёмов. В состав бросков, рекомендуемых для изучения на этапе начальной подготовки, должны входить малоамплитудные броски, проводимые с опорой на двух ногах и с собственным падением. К ним относятся: задняя подножка с захватом руки и шеи; передняя подножка с захватом руки и шеи; зацеп снаружи с теми же захватами. Бросок через бедро захватом корпуса и руки и передняя подножка с таким же захватом. Так же целесообразно включить простейшие варианты прохода в ноги, не поднимая только соперника в верх, а толкая его. В положении лежа изучаются: контроль сбоку; контроль сверху с захватом рук контроль поперек туловища, контроль со стороны головы, контроль спины с скрещенными ногами на боку или заправленными вовнутрь между ног, но не скрещенными; рычаг локтя захватом руки между ногами, рычаг локтя через ногу и болевой на «ахил». Особое внимание нужно уделить работе из закрытого «гарда», разрыву ног и их обходу в различные контроли. В случае недостаточной физической подготовленности спортсменов на этом этапе можно ограничиться изучением приемов в типовых исходных положениях, в демонстрационном формате.

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических методов подготовки. В группах начальной подготовки широко используется игровой метод. Регулярное применение игровых заданий позволяет эффективно усваивать

многообразные способы маневрирования в различных направлениях, развивает реакцию и координационные способности, побуждает спортсменов к творческому отношению к занятиям.

Изучая базовую технику ММА, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах боя, а также ознакомить с вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно.

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

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

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

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

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

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

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

Общая и специальная физическая подготовка для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования

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

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

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

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

На этапе специализированной базовой подготовки, когда все более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма,

тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе все большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

Технико-тактическая подготовка

Цель тренировочного этапа – довести первоначальное умение до относительно совершенного навыка.

Приоритетные задачи: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов

и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых; создать предпосылки к вариативному выполнению приемов и действий.

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание технической подготовки

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

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

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

Прямой удар правой рукой в голову и туловище:

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

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

Комбинации прямых ударов руками (двойные, трехударные):

- двойные прямые удары левой-левой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони;
- двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову; защита от них подставкой правой ладони и левого локтя;
- атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище; защита от них подставкой правой ладони и левого плеча;
- контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище;
- атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову; левой-левой в голову
 - правой в туловище.
- атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову;
- контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.

Боковой удар левой рукой в голову и туловище

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

Боковой удар правой рукой в голову и туловище:

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

Комбинации боковых ударов руками

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

Удары руками снизу

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

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

– удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя;

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

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

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

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

– атака двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, защита подставками ладоней;

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

Комбинации прямых и боковых ударов руками:

– атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковым правой в голову;

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

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

– атака двухударной комбинацией прямой правой в голову, боковой левой в голову;

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

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

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

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

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

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

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

Серии повторных ударов:

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

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

Техника защиты от ударов руками

Приемы защиты от ударов руками на ближней дистанции Защита от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- отклонение назад.

Защита от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

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

Техника ударов ногами

задания в парах Прямой удар вперед сзади стоящей ногой:

- атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.), защита от него подставкой ладони и шагом назад;
- атака прямым ударом ногой в туловище и переходом в лево- (право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад;
- встречный прямой удар ногой (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий прямой удар ногой в туловище (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные прямые удары сзади стоящей ногой. Прямой удар вперед впередистоящей ногой:
 - атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;
 - атака прямым ударом ногой в туловище с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;
 - встречный прямой удар ногой (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
 - контратакующий прямой удар ногой в туловище (стоя на месте и с подшагиванием);
 - ложные прямые удары впередистоящей ногой. Комбинации прямых ударов ногами вперед:
 - встречный прямой удар впередистоящей ногой в туловище, атака прямым ударом сзади стоящей ногой; защита – отход шагом назад;
 - встречный прямой удар сзади стоящей (правой) ногой в туловище с переходом в правостороннюю стойку, атака прямым ударом сзади стоящей (левой) ногой; защита – отход шагом назад;
 - повторные встречные удары впередистоящей ногой. Круговой удар

внутри сзади стоящей ногой:

- атака круговым ударом внутри ногой в туловище (с возвратом ноги в и. п.); защита – подставка правой ладони и шаг назад;
- атака круговым ударом внутри ногой в туловище и переходом в лево-(право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад;
- атака круговым ударом внутри ногой в голову и переходом в лево-(право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад;
- встречный круговой удар внутри ногой в туловище (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий круговой удар внутри ногой в туловище или голову (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные круговые удары внутри сзади стоящей ногой;
- атака круговым ударом внутри ногой на нижнем уровне (по наружной стороне бедра) с возвратом ноги в и.п. или переходом в лево(право)стороннюю стойку; защита – подставка бедра;
- атака круговым ударом внутри ногой по внутренней стороне бедра с возвратом ноги в и.п. или переходом в лево(право)стороннюю стойку; защита – подставка бедра или отведение ноги.

Круговой удар внутри впередистоящей ногой:

- атака круговым ударом внутри ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;
- атака круговым ударом внутри ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – отход шагом назад и контратака круговым ударом внутри (левой, правой) ногой в туловище (голову);
- атака круговым ударом внутри ногой в голову (с возвратом ноги в и. п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;
- атака круговым ударом внутри ногой в туловище с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;
- атака круговым ударом внутри ногой в голову с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;
- встречный круговой удар внутри ногой в туловище (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий круговой удар внутри ногой в туловище или голову (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные круговые удары внутри впередистоящей ногой;
- атака круговым ударом внутри ногой по наружной стороне бедра с возвратом ноги в и.п.; защита – подставка бедра;
- атака круговым ударом внутри ногой по внутренней стороне бедра с возвратом ноги в и.п.; защита – подставка бедра или отведение ноги.

Комбинации круговых ударов внутри ногами:

- повторные круговые удары внутри впередистоящей ногой в туловище, туловище и голову, бедро, бедро и туловище;
- повторные круговые удары внутри сзади стоящей ногой в туловище, туловище и голову, бедро, бедро и туловище.

Комбинации ударов руками и ногами:

Начало руками :

- атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом вперед правой ногой в туловище;
- атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом вперед левой ногой в туловище;
- прямой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в туловище (голову, бедро);
- прямой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в туловище;
- прямой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в голову;
- прямой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в голову;
- боковой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в туловище;
- боковой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в туловище;
- комбинации и серии прямых ударов руками и круговых ударов ногами в голову.

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

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

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

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

Падение с приземлением на ягодицы. Из стойки сесть и вернуться в и.п.;

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

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

захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. –

«борцовский мост», партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает партнера вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падая назад выполнить самостраховку из положения полуприседа и из стойки, стойки на одной ноге, стоя на скамейке, на стуле. Захватив отвороты куртки партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие; падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его за руку (кисть, рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле падение вперед на бок; падение на бок с перекатом без группировки. Шагом назад и приседая опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п.

– стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же с захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. И.п. – стойка на голове – кувырок вперед в

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

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

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

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

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

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

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

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

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

3. Специально-подготовительные упражнения с мячом.

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

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

Перемещение ног по кругу с упором грудью в набивной мяч.

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

Содержание базовых приемов борьбы

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

техника, а сами приемы отрабатывались в различных тактических вариациях.

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

Броски

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

2. Броски подворотом.

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

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

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

4. Бросок подхватом.

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

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

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

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

Сваливания

1. Сваливание рывком: рывком за руку и бедро; рывком за руку с подсечкой дальней ноги. 2. Сваливание толчком: руками, туловищем.

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

Сбивания

1. Сбивание подсечкой: боковой, передней, задней, подсечкой изнутри. 2. Сбивание подбивом.

Болевые приемы

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

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

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

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

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

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

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

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

ногу противника зацепом своей голени; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук.

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

Удушающие приемы

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

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

Основы тактики ведения поединка

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

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

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

Совершенствование тактики проведения атакующих и контратакующих приемов и действий

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

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

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

- атакующий выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову; противник верит в этот маневр и

не защищается от бокового левой в голову, а атакующий наносит боковой удар левой в голову;

- атакующий применяет финт – удар снизу в туловище левой – и «пытается» провести удар правой в голову; противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт; атакующий наносит удар снизу левой в туловище;

- атакующий применяет финт – удар левой в туловище и в голову; противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища; атакующий наносит удары;

- атакующий применяет финт – удар правой прямой в голову – и «пытается» провести удар снизу в туловище; противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой; атакующий наносит удар правой в голову.

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

- боец применяет финт – удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом

левой;

- выполняет финт – боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с

ударом правой.

Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

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

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

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

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

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

- спортсмен делает вид, что на атаку противника прямым левой в

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

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

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

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

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

Совершенствование целостных наступательных действий

удары) – боец обороняется на дальней защитной дистанции:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Совершенствование быстроты и правильности тактического мышления

На этапе специализированной базовой подготовки спортсмен должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его тактических намерений, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого спортсмен должен выработать навыки по ведению разведки в начале и в течение всего боя, выполняя ряд заданий в условиях, наиболее часто встречающихся в поединке. Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, т. е. с различной манерой ведения боя.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким

неожиданностям, он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознать в бою.

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

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

ДОБИВАНИЯ В ПАРТЕРЕ

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

РАБОТА ПО ВРЕМЕННЫМ ОТРЕЗКАМ В ПАРТЕРЕ

- работа верхнего из «гарда»:
 - из закрытого гарда в голову, два прямых удара , два боковых удара (в защиту или «лапы»), затем нижний завязывает руки – верхний освобождает от захвата руки и опять проводит атаку.
 - из закрытого гарда, два в корпус, два боковых, два прямых в голову (удары в голову проводить по защите или в лапы).
 - из этого положения после ударов можно включать добивания, (атакующий разрывает гард, переходит на «ахилл» болевой на ногу);
 - из закрытого гарда серия ударов, разрыв гарда, «пас гард» (обход ног с переходом в контроль сбоку или сверху;
 - из закрытого положения «гард» прижавшись к партнеру работаем, верхний, корпус – голова;
 - из закрытого гарда. Серия ударов встает атакующий на ноги, разрывает закрытый гард, отходит назад на дистанцию, затем назад в гард и так далее...
 - из открытого гарда, серия ударов , встать на ноги и быстро сделать колесо через партнера.
- Оказаться за головой , обозначить добивание или контроль;
- верхний наносит серию ударов руками, дает прихватить две руки

встает в стойку и поднимает нижнего максимально вверх и опускает обратно вниз, становится на колени, нижний отпускает руки чтобы верхний начал серию ударов руками. Гард закрытый (упр. Для групп тренировочного этапа 3- 4 года);

- нижний в защите верхний наносит серию ударов ,два прямых в защиту головы , два боковых в защиту головы, два предплечьями в корпус;
- работа нижнего из «гарда»:
- верхний с позиции закрытого «гарда» наносит только прямые имитирующие удары в голову с такой скоростью, чтобы нижний качал «маятник» из стороны в сторону и уходил от этих ударов.
- верхний стоит на коленях , нижний бьет два прямых, два боковых;
- тоже положение, после серии ударов, нижний раскрывает «гард» и переходит на болевой, на руку;
- тоже положение, после серии ударов переход на «треугольник»(удушающий ногами);
- из того же положения после ударов, переход на болевой или удушающий с переворотом верхнего в низ. Нижний выходит в контроль на верх и имитирует серию ударов в голову, возврат в исходную позицию.
- из закрытого гарда, нижний в защите наносит серию ударов, раскрывает гард, имитирует ногой удар в голову толкает другой ногой в грудь. Разрывает дистанцию встает в стойку. Возвращается в исходную позицию.

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

РАБОТА СВЕРХУ(«МАУНТ КОНТРОЛЬ»)

Работа верхнего:

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

Работа нижнего с позиции «маунт»:

- после серии ударов верхнего завязать руки и уходом через мост перевернуть верхнего вниз, закончить обусловленной серией ударов.

Вернуться в исходное положение;

- после нескольких ударов верхнего, резко приподняться на мост смесив его как можно выше себе на грудь. Поднять свои ноги себе за голову и пропустить их под руки партнера, выполнить кувырок назад и выйти из позиции.

РАБОТА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ «САЙД КОНТРОЛЬ»

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

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

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

- «сайд контроль» захватом шеи и руки и выседом: начало с имитации ударов руками (верхний), переход на сайд контроль поперек туловища, серия ударов, переход на контроль «колени на грудь» серия ударов, переход на другую сторону, «сайд контроль» колени на грудь, затем контроль поперек туловища, и переход на удержание позиции с захватом шеи и головы выседом, лицом к партнеру (между переходами выполнять серию обусловленных имитационных ударов).

КОНТРОЛЬ И ДОБИВАНИЕ СО СТОРОНЫ СПИНЫ (БЭК КОНТРОЛЬ).

- базовая позиция: нижний высокий партер, верхний- верхом ноги вовнутрь
- положение тоже: начало имитация ударов, переход на удушающий прием;
- положение тоже: имитация обусловленных ударов с переходом на болевой прием;

Многие варианты и комбинации можно проводить на чучеле, набивном мяче или на специальных подушках для отработки ударов рук и ног. Здесь нужна широкая творческая работа каждого тренера.

СОЕДЕНЕНИЕ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ И БРОСКОВОЙ

Для достижения целостности ведения поединка на этапе ТЭ, должно происходить объединение ударной техники и борьбы. Также на этом этапе необходимо включить в программу тренировок работу в углу ринга и работу у канатов. При работе у канатов больше внимания уделить корпусной работе, так называемой работе на руках. Броски «корпусные», переводы в партер, выход из «клинча» с ударами и вход после ударов в «клинч». Отрыв партнера от канатов с переводами в партер, уходы из угла ринга в клинче. Если в зале нет ринга, это работа у мягкой стенки, обусловленные позиции, со сменой партнеров и разными отрезками времени.

Такие же задания будут актуальны, когда идет отработка комбинаций,

один в «партере» второй в «стойке»; оба в «партере». Нужно только помнить, с начала, разучить комбинацию и потом начинать ее нарабатывать. На скорость давать отработку приемов и комбинаций надо начинать после того как спортсмены начали в основе ее выполнять правильно и корректировать по ходу отработки и исправлять ошибки. Не увлекаться длительными временными интервалами. Особенно на первых годах тренировочного этапа. Постараться максимально расширить техническую базу спортсмена, чтобы на более поздних годах специализации наиболее ярко можно было раскрыть молодого спортсмена со всеми его индивидуальными особенностями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендации по организации психологической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют

средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера.

Оно включает специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

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

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

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

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

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

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

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

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для

данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

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

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

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

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль

играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

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

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

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

Планы применения восстановительных средств.

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований

психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

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

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

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

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

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

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

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице №17

Таблица №17

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного	≈ 120/ 80		

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

				спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈ 70/10	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	техническо-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	7		Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка			подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №18);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №19);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица №18

**Обеспечение
оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	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 (2 х 3 м)	штук	2
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Ковер борцовский	штук	1
9.	Лапы боксерские	пар	4
10.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
11.	Мат гимнастический	штук	8
12.	Маты настенные	комплект	1
13.	Мешок боксерский	штук	6
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2

16.	Мяч футбольный	штук	1
17.	Насос для накачивания мячей	штук	1
18.	Подушка боксерская настенная	штук	2
19.	Подушка для отработки ударов ногами (длина 58 см, ширина 43 см, глубина 11 см)	штук	2
20.	Подушка настенная для апперкотов (длина 60 см, ширина 40 см, глубина сверху 37 см, глубина снизу 21 см)	штук	2
21.	Протектор для защиты корпуса усиленный	штук	1
22.	Восьмиугольный ринг с сетчатым ограждением по периметру	комплект	1
23.	Секундомер электронный	штук	4
24.	Скамейка гимнастическая	штук	3
25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
27.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	4
28.	Утяжелитель для ног (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
29.	Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)	комплект	10
30.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

Таблица №19

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства				
					кол иче	сро к	кол иче	сро к	коли чест	сро к	

				ств о	экс плу ата ции (лет)	ств о	экс плу ата ции (лет)	во	экс плу ата ции (лет)
1.	Бандаж - протектор для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Бинт боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Защитные накладки на ноги (соревновательные)	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2
4.	Защитные накладки на ноги (тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2
5.	Капа (протектор для зубов)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Перчатки (накладки защитные) с открытыми пальцами	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка с коротким рукавом ("рашгарт")	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы:

1. Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учеб.пособие/В.А.Барташ[и др.]. Минск:РИВШ, 2004. – 134с.

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

3. Правила соревнований по ММА

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

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

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

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

Интернет-ресурсы

1. Федерация ММА России (<http://www.mma-fed.ru/>)

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

3. Официальный сайт учреждения www.olimpia-nv.ru

Разработчики:

Инструктор-методист

Бычкова Марина Валерьевна

Заведующий отделением спортивной
подготовки

Шостак Ольга Валентиновна

Начальник отдела методического
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Тренер-преподаватель

Гаджиев Халид Мхтарович

Рецензент

Заместитель директора МАУДО
г.Нижневартовска «СШ»
Полятыкина Наталья Дмитриевна