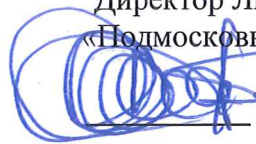


УТВЕРЖДАЮ

Директор Лицея-интерната  
«Подмосковный»

  
К.Э. Симонян



Частное общеобразовательное учреждение  
«Лицей-интернат «Подмосковный»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Дополнительного образования (общеразвивающая)  
«Единоборства»

Возраст обучающихся: *10-17 лет*

Уровень программы: *базовый*

Составитель:  
Назарян А.М., тренер

Московская область, Одинцовский район, пос. д/о Караллово

2024 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования (общеразвивающая) «Единаборства» 5 – 11 класс составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Рабочая программа разработана

1. Купцов А.П. Спортивная борьба.-М.:фиС, 2020
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
3. Спиридонов Е.А. Классификация технических действий на дистанции в джиу-джитсу и ушу саньда // Спортивный вестник 2007 №1
4. В.К. Щитов Основы техники бокса 2007г.
- 5.Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
6. Ширяев А.Г., Филимонов В.И.- Кикбоксинг (Высшее профессиональное образование) 2007

Программа рассчитана на 9 часов в неделю:

5-11 класс 306 часов за год;

5-8 класс 4,5 часа в неделю

9-11класс 4,5 часа в неделю

### **К концу первого года обучения учащиеся научатся:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- кодекс чести бойца ММА;
- основы базовой техники ударов руками, ногами;
- способы перемещения в боевой стойке.
- наносить одиночные удары, серии из двух ударов;
- выполнять боевую стойку и перемещаться в ней;
- бросковая техника
- болевые и удушающие приемы

### **К Концу первого года обучающиеся получат возможность научиться:**

- защищаться от одиночных ударов руками, ногами;
- выполнять ответные контратакующие действия;
- вести бой с одним противником

### **К концу второго года обучения учащиеся научатся:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- кодекс чести бойца ММА;
- правила соревнований.
- наносить одиночные удары, серии из двух ударов;
- выполнять боевую стойку и перемещаться в ней;
- бросковая техника
- болевые и удушающие приемы

### **К концу второго года обучения воспитанники получат возможность научиться:**

- свободно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;

- применять серии из 3-х, 4-х ударов, в т.ч. комбинированного удара рука - нога;
- выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия, в т.ч. встречные;
- вести бой с несколькими противниками.

#### **К концу третьего года обучения учащиеся научатся:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- кодекс чести бойца ММА;
- правила соревнований.
- наносить одиночные удары, серии из двух ударов;
- выполнять боевую стойку и перемещаться в ней;
- бросковая техника
- болевые и удушающие приемы

#### **К концу третьего года обучения воспитанники получат возможность научиться:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- кодекс чести бойца ММА;
- правила соревнований.
- наносить одиночные удары, серии из двух ударов;
- выполнять боевую стойку и перемещаться в ней;
- бросковая техника
- болевые и удушающие приемы

#### ***Цель и задачи программы.***

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

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие **задачи**:

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

#### ***Основные задачи:***

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);  
овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий смешанных боевых единоборств;



вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по смешанному боевому единоборству;

- изучение базовой техники смешанных боевых единоборств.

#### **воспитательные:**

- формирование физических, духовных и патриотических качеств;
- формирование мировоззрения здорового образа жизни;
- воспитание целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в своих силах.

#### **развивающие:**

- развитие выносливости;
- развитие силы;
- развитие ловкости.

#### **Общие требования к организации учебно-воспитательного процесса.**

Существуют определенные требования, соблюдение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в группах 8-12.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься смешанными боевыми единоборствами имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы и ударной техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

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

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

Минимальный возраст для зачисления учащихся в тренировочные группы - 8 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

#### **Механизм промежуточной и итоговой аттестации**

в ходе реализации программы

Контрольное тестирование проводится согласно годового учебного календарного графика работы МОУ ДО «Детско-юношеского центра «Альфа»

Контроль знаний, умений и навыков начального уровня контроля ЗУН осуществляется по следующим критериям: внимание, память, мышление, счетные способности.

Стартовый – в начале каждого последующего года обучения.

Промежуточная аттестация - в конце каждого года обучения.

Контроль знаний, умений и навыков стартового и промежуточного уровня ЗУН осуществляется по следующим критериям: теоретические знания, решение задач (по темам), разбор типовых заданий.

Итоговая аттестация – в конце освоения программы.

Форма итоговой аттестации - экзамен, состоящий из двух разделов: теоретический и практический.

Формы и методы проведения теоретического раздела: тестирование.

Критерии теоретического раздела итоговой аттестации:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Формы и методы проведения практического раздела: решение задач и типовых позиций.

Критерии практического раздела итоговой аттестации:

- техническая подготовка учащихся,

- тактическая подготовка.



**Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по Дополнительной общеразвивающей программе «Смешанные боевые единоборства» (ММА)**

1. Систематично посещать тренировочные занятия.
2. Знание основ гигиены и самоконтроля.
3. Освоение основ техники смешанных боевых единоборств (ММА).
4. Выполнение контрольных нормативов
5. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.
6. Освоение объемов тренировочных нагрузок.

**Контрольные нормативы**

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше двух лет обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4х 20м – 16.7; прыжок в длину с места – 220 см; бег 1000 м – 3.0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 12 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя	Выполнение основных технико-тактических действий армейского рукопашного боя в соревновательных условиях.

**Учебно-тематический план**

**учебно-тренировочных занятий по программе «Смешанные боевые единоборства» (ММА)**

№ п/п	Разделы подготовки	1- год	2-год	3-год
1	Введение	1	1	1
2	Теоретическая подготовка	10	10	10
3	Общая физическая подготовка	40	40	30
4	Специальная физическая подготовка	20	20	30
5	Технико-тактическая подготовка	22	22	22
6	Контрольно-переводные испытания	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	3	3	3
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
9	Медицинское обследование	2	2	2
Общее количество часов в год		102	102	102

**Учебно-тематическое планирование**  
**Дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Смешанные боевые единоборства ММА» 1-го и 2-го года обучения.**

<b>№</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>часы</b>
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>
	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	
	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>4</b>
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях ММА.	2
2	Сведения о режиме дня и личной гигиене.	1
3	Физическая культура – средство развития и укрепления человека.	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>110</b>
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	80
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	30
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>41</b>
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	12
1.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	8
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	10
1.4	Страховка и самостраховка.	10
<b>IV.</b>	<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	<b>40</b>
<b>1</b>	<b>Борьба в положении стоя</b>	
1.1	Задняя подножка из различных положений.	1
1.2	Сваливание зацепом ноги изнутри	1
1.3	Передняя подножка	2
1.4	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.	1
1.5	Бросок через бедро	2
1.6	Бросок с захватом руки под плечо	2
1.7	Бросок через голову	1
1.8	Проход в ноги с зацепом ноги	2
1.9	Проход в ноги с поднятием соперника	2
<b>2</b>	<b>Борьба в положении лежа</b>	
2.1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	2

2.2	Рычаг локтя захватом руки между ног	2
2.3	Гильётина после прохода в ноги соперника	2
2.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.	2
3	<b>Ударная техника рук.</b>	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2
3.2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2
3.3	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2
3.4	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).	2
4	<b>Ударная техника ног.</b>	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	2
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	2
4.3	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).	2
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	2
IV	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>4</b>
V	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>2</b>
VI	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов</b>		<b>204</b>



**Учебно-тематическое планирование**  
**Дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Смешанные боевые единоборства ММА» 3-го года обучения.**

№	Содержание учебного материала	часы
I.	<b>Ведение</b>	<b>1</b>
	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	
	<b>Теоретические сведения</b>	<b>5</b>
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях ММА	1
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.	1
3	Понятие о дисциплине	1
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1
5	Общая характеристика спортивной тренировки	1
II	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>19</b>
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, выносливости.	11
2	Акробатическая подготовка и страховка.	8
III	<b>Специально-физическая подготовка</b>	<b>10</b>
1	<b>Борьба лежа (болевые приемы, удушающие).</b>	
1.1	Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой.	1
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.	1
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.	1
1.4	Удушающий с контроля за спиной и замок ногами	1
1.5	Кимура с нижнего положения держа соперника скрестив ноги	1
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.	1
1.7	Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.	1
1.8	Удушающий через руку с бокового контроля	1
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.	1
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.	1
2.	<b>Борьба стоя.</b>	<b>12</b>
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание.	1
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища.	1

2.3	Бросок с захватом пятки.	1
2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.	1
2.5	Задняя подножка	1
2.6	Боковая подножка	1
2.7	Передняя подножка	1
2.8	Бросок мельница	1
2.9	Передний переворот	1
2.10	Боковой переворот	1
2.11	Бросок прогибом	1
1.12	Бросок через голову	1
<b>IV</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>55</b>
<b>1</b>	<b>Броски в нападении через спину.</b>	
1.1	Передняя подножка	1
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.	1
1.3	Бросок через спину в стойке и с падением.	1
1.4	Подхват снаружи.	1
1.5	Подхват изнутри.	1
1.6	Подхват изнутри с падением.	1
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	1
<b>2</b>	<b>Бросковые комбинации.</b>	
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой.	1
2.2	Передняя подножка с боковой подножкой.	1
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро.	1
2.4	Бросок через бедро, зацеп.	1
2.5	Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.	1
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.	1
<b>3</b>	<b>Контрприемы от бросков.</b>	
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину.	1
3.2	От броска прогибом переворотом захват ноги изнутри сваливание.	1
3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.	1
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и удушающий	1
3.5.	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.	1
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.	1
<b>4</b>	<b>Броски в контратаке (работа 2-ым номером).</b>	
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание.	1
4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног.	1
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища.	1
4.4	От ударов рук, передний переворот.	1
4.5	От ударов рук, боковой переворот.	1
4.6	От бокового удара рукой, блок бросок через бедро и спину.	1
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину	

	с захватом под плечо.	1
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением).	1
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой.	1
4.10	От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват.	1
5	<b>Ударная техника рук (контратаки).</b>	
5.1	прямой – подставка, контратака.	2
5.2	прямой - уклон, контратака.	1
5.3	Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака.	1
5.4	прямой – сайстеп, контратака	1
5.5	Боковой – подставка, контратака	1
5.6	Боковой - нырок, контратака.	1
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака.	1
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку.	1
6	<b>Ударная техника ног.</b>	
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	2
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.	2
6.3	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.	1
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.	1
6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.	1
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.	1
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.	1
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.	1
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка.	1
7	Участие в соревнованиях	2
8	Медицинское обследование	1
<b>Всего часов</b>		<b>102</b>



**Содержание**  
**Дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Смешанные боевые единоборства ММА»**  
**1 год обучения**

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении подготовки 1го года обучения начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в группах 1го года обучения даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

***Основные тренировочные средства:***

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

***Основные методы выполнения упражнений:***

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

***Основные направления тренировки:***

- 1ый год обучения необходим для создания предпосылок к успешной специализации в смешанных боевых единоборствах.

На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям

с отягощениями. Так, детям 10-12 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

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

#### ***Основные средства и методы тренировки:***

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

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

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

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

В группах 1го года обучения с ориентацией на смешанные боевые единоборства большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

#### ***Особенности обучения на этапе 1го года обучения:***

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

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

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;



- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

**Методика контроля на этом этапе тренировки:** включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития;
- степень тренированности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## Содержание Дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные боевые единоборства ММА» 2 год обучения.

### *Основные направления тренировки*

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она при водила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для смешанных боевых единоборств.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать, на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в смешанных боевых единоборствах. В следующих возрастных группах



(юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап 2го года обучения- один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в смешанных боевых единоборствах и приводит отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

#### ***Основная цель тренировки:***

- утверждение в выборе спортивной специализации –смешанные боевые единоборства и овладение основами техники.

#### ***Основные задачи:***

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение техники смешанных боевых единоборств;
- повышения уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий смешанных боевых единоборств.

#### ***Основные средства:***

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники смешанных боевых единоборств;

#### ***Основные методы выполнения упражнений:***

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

#### ***Особенности обучения:***

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

### ***Методика контроля***

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.

- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузке, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### ***Врачебный контроль***

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно - педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное условие – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### ***Участие в соревнованиях***

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.



**Содержание**  
**Дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Смешанные боевые единоборства ММА»**  
**3 год обучения.**

**Основные задачи:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- усвоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе 3го года обучения годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

**Годовой цикл подготовки**

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

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

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

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



Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах 1го года и 2го года обучения периодизация учебного процесса носит условный характер, так как особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала осваивал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволяет эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала смешанных боевых единоборств.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

1. Обучение различным составляющим арсенала техники армейского рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;

рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

**Календарно-тематическое планирование  
1-й год обучения**

№	Тема занятий
1.	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.
2.	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.
3.	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)
4.	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.
5.	Основы техники и тактики борьбы
6.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя
7.	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке
8.	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)
9.	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки
10.	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.
11.	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.
12.	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.
13.	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.
14.	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок
15.	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.
16.	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.
17.	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.
18.	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).
19.	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.
20.	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.
21.	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.
22.	Учебная борьба в партере.
23.	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.
24.	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.
25.	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.
26.	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.
27.	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.
28.	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).
29.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.



30.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.
31.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.
32.	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
33.	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
34.	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
35.	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.
36.	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.
37.	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.
38.	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
39.	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
40.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.
41.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.
42.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
43.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
44.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
45.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.
46.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.
47.	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
48.	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
49.	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.
50.	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.
51.	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.
52.	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).
53.	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).
54.	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).
55.	ОФП. Эстафеты. Игры.
56.	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).
57.	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).
58.	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).
59.	СРУ. Учебная борьба.



60.	СРУ. Учебная борьба.
61.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.
62.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.
63.	Зачет
64.	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.
65.	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.
66.	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.
67.	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.
68.	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.
69.	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.
70.	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.
71.	Аспекты рукопашных единоборств. Инструктаж по технике безопасности.
72.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
73.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
74.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
75.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
76.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
77.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою.
78.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою.
79.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою.
80.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою.
81.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою
82.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции.
83.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции.
84.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции.





## 2-й год обучения

№	Тема занятий
1	Аспекты рукопашных единоборств. Инструктаж по технике безопасности.
2	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
3	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
4	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
5	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
6	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
7	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою.
8	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою.
9	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою.
10	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою.
11	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою
12	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции.
13	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции.
14	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции.
15	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции.
16	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции.
17	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Обучение технике и тактике боя на средней дистанции.
18	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Обучение технике и тактике боя на средней дистанции.
19	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Обучение технике и тактике боя на средней дистанции.
20	Общая физическая подготовка со специальной направленностью.



	Обучение технике и тактике боя на средней дистанции.
21	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Обучение технике и тактике боя на средней дистанции.
22	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции.
23	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции.
24	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции.
25	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции.
26	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции.
27	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
28	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
29	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
30	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
31	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником при обезоруживании.
32	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
33	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.
34	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.
35	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)
36	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.
37	Основы техники и тактики борьбы
38	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя
39	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке
40	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)
41	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки
42	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.
43	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.
44	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.
45	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.
46	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок

47	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.
48	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.
49	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.
50	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).
51	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.
52	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.
53	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.
54	Учебная борьба в партере.
55	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.
56	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.
57	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.
58	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.
59	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.
60	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).
61	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.
62	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.
63	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.
64	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
65	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
66	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
67	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.
68	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.
69	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.
70	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
71	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
72	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.
73	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.
74	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
75	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
76	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
77	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.
78	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.
79	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
80	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.



	Удержание сбоку.
81	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.
82	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.
83	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.
84	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).
85	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).
86	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).
87	ОФП. Эстафеты. Игры.
88	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).
89	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).
90	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).
91	СРУ. Учебная борьба.
92	СРУ. Учебная борьба.
93	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.
94	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.
95	Зачет
96	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.
97	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.
98	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.
99	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.
100	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.
101	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.
102	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.

### 3-й год обучения

№	Тема занятий
1	Аспекты рукопашных единоборств. Инструктаж по технике безопасности.
2	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
3	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
4	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
5	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.
6	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения





	Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции.
27	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
28	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
29	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
30	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
31	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником при обезоруживании.
32	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником.
33	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.
34	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.
35	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)
36	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.
37	Основы техники и тактики борьбы
38	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя
39	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке
40	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)
41	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки
42	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.
43	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.
44	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.
45	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.
46	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок
47	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.
48	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.
49	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.
50	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).
51	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.
52	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.
53	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.
54	Учебная борьба в партере.
55	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.
56	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и



	туловища. Учебная борьба.
57	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.
58	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.
59	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.
60	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).
61	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.
62	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.
63	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.
64	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
65	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
66	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.
67	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.
68	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.
69	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.
70	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
71	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
72	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.
73	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.
74	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
75	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
76	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
77	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.
78	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.
79	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
80	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
81	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.
82	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.
83	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.
84	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).
85	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).
86	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).
87	ОФП. Эстафеты. Игры.
88	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).
89	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри,



	зацеп изнутри).
90	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).
91	СРУ. Учебная борьба.
92	СРУ. Учебная борьба.
93	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.
94	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.
95	Зачет
96	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.
97	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.
98	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.
99	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.
100	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.
101	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.
102	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.

### **Методическое обеспечение программы. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний

На этапе 1го года обучения учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены ознакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий.

### Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше двух лет обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см ; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4х 20м – 16.7; прыжок в длину с места – 220 см ; бег 1000 м – 3.0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 12 раз; поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя	Выполнение основных технико-тактических действий армейского рукопашного боя в соревновательных условиях.



