

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята

Педагогическим Советом  
Протокол № 1 от «05» 09 2019 г.



Директор ГБУ ДО ДЮСШ  
О.О. Шакипина

Приказ № 2019 от 03.09 2019 г.

Дополнительная  
общеразвивающая программа  
по виду спорта  
«Смешанные боевые единоборства (ММА)»

Разработчик программы:  
Старший тренер-преподаватель  
Омарова Клара Кадыровна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Смешанные боевые единоборства» составлена для образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании», от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ; "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями).

Образовательная программа «Смешанные боевые единоборства и самооборона» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

**Смешанные боевые искусства** (также *ММА* — от англ. *Mixed Martial Arts*) — боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlecade, одной из ранних организаций ММА и, впоследствии, нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах.

Истоки ММА уходят во времена до нашей эры: ещё древние греки на первых Олимпийских играх соревновались в панкратионе, однако, до 1990-х годов ММА не могли похвастаться значительной популярностью в мире. Лишь со становлением и развитием таких организаций как «Ultimate Fighting Championship» (с англ. — «Абсолютный бойцовский чемпионат»), «Pride Fighting Championships» (англ. *Бойцовский чемпионат «Прайд»*) и т. д. популярность ММА резко возросла, чему также способствовало падение зрелищности профессионального бокса.

Развитие ММА в России прежде всего связано с деятельностью Союза ММА России.

Современные ММА являются одним из наиболее быстро развивающихся видов спорта, о чём свидетельствуют показатели продаж платных трансляций боёв, освещение в СМИ, рост количества занимающихся и увеличение продаж товаров, связанных с ММА.

Занятия борьбой Смешанными боевыми единоборствами (ММА) рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же Смешанными боевыми единоборствами (ММА), как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем, бандитом или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех, кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях Смешанными боевыми единоборствами (ММА)? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия Смешанными боевыми единоборствами (ММА) развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, Смешанными боевыми единоборствами (ММА) позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения борьбе Смешанными боевыми

единоборствами (ММА) в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе.

**Цели программы** - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях школы, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

### **Задачи программы**

1. Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

<b>Группа</b>	<b>Количество рабочих недель</b>	<b>Срок обучения</b>	<b>Минимальный возраст обучающегося</b>	<b>Минимальная наполняемость группы</b>	<b>Максимальный объем тренировочной нагрузки</b>
СОГ-1	36	1	8-9	15	4ч. (не менее 3р в неделю)
СОГ-2	36	1	9-10	15	6ч.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

### Первый год обучения

#### Целью 1 года обучения является обеспечение:

насыщенного двигательного режима для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам;

отбора ребят, желающих регулярно заниматься избранным видом спорта;

физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

#### Задачи:

1. Познакомить с историей Смешанными боевыми единоборствами (ММА). Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

2. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.

3. Развить простейшие двигательные навыки.

4. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и самостраховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые, удушающие приёмы) несопротивляющегося противника.

### Примерный Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1	Вводные занятия	1
2	Простейшие акробатические элементы	8
3	Техника самостраховки	30
4	Техника борьбы в стойке	15
5	Техника борьбы лёжа	14
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	16
7	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	20
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты	30
9	Соревнования	10
	<b>Итого</b>	<b>144</b>

**Вводное занятие.** История и развитие Смешанными боевыми единоборствами (ММА), правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год.

**Тема 2:** Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

**Тема 3:** Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые и удушающие приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Тема 6:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

**Тема 7:** Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

**Тема 8:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

## **Второй год обучения**

### **Целью является обеспечение:**

укрепления здоровья на основе всесторонней физической подготовки;  
высокого уровня физической подготовки и развития физических качеств и способностей, характерных для борцов;  
формирования правильных двигательных навыков в выполнении всех технических действий и специальных упражнений.

### **Задачи:**

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений с использованием средств и методов других видов спорта (лёгкая атлетика, игровые виды, гимнастика и акробатика) с учётом возрастных критериев.
2. Обучение технике борьбы Смешанными боевыми единоборствами (ММА).

3. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

4. Ознакомить с историей Смешанными боевыми единоборствами (ММА), правилами проведения соревнований по борьбе Смешанными боевыми единоборствами (ММА), основами тактики борьбы.

5. Принимать участие в соревнованиях по борьбе Смешанными боевыми единоборствами (ММА).

### Примерный учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1.	Вводные занятия	1
2.	Техника самообороны и простейшие акробатические элементы.	10
3.	Основы тактики спортивного ММА.	5
4.	Техника борьбы в стойке.	58
5.	Техника борьбы лежа.	60
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе ММА.	5
7.	Защита от ударов руками.	15
8.	Защита от ударов ногами.	15
9.	Освобождение от удушений	15
10.	Защита от захватов и обхватов.	15
11.	Подвижные и спортивные игры.	15
	<b>Итого</b>	<b>216</b>

**Вводное занятие:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

**Тема 2:** Техника самообороны и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

**Тема 3:** Основы тактики Смешанными боевыми единоборствами (ММА). Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые и удушающие приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Тема 6:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе Смешанными боевыми единоборствами (ММА). Возрастные группы и весовые

категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**Тема 7:** Защита от ударов руками. Защита от бокового и прямого ударов в голову: отводящими и гасящими блоками, бросками. Защита от ударов в живот и наотмашь: отводящими и гасящими блоками, бросками. Расслабляющий удар в болевые точки.

**Тема 8:** Защита от ударов ногами. Защита от удара ногой снизу: отводящими, гасящими и подставными блоками, бросками с захватом ног. Защита от бокового удара ногой в голову и по корпусу: отводящими, гасящими и подставными блоками и бросками с захватом ног, уходом с линии удара.

**Тема 9:** Освобождение от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Тема 10:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Тема 11:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### **Организация занятий.**

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

**Вводная часть.** Проверка, доведения темы и плана занятия.

**Подготовительная часть.** Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

*Общая часть* включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течение 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

**Основная часть** включает в себя:

1) Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов.

2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток

3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

**Заключительная часть** включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

### **Материально-техническое обеспечение.**

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: шорты с футболкой, либо кимоно, «борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) или чешки. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Место проведения спортивный зал ГБУ ДО ДЮСШ г. Байконур оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами.

### **Ожидаемые результаты и формы подведения итогов.**

#### Ожидаемые результаты.

**К концу первого года обучения,** обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития Смешанными боевыми единоборствами (ММА), получить и развить простые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения. Уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний. Знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.

**К концу второго года обучения,** обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по борьбе Смешанными боевыми единоборствами (ММА), усовершенствовать навыки естественных и получить навыки специальных видов движений, изучить 6-7 новых приемов (броски в стойке и болевые приёмы) спортивного Смешанного боевого единоборства (ММА), участвовать в районных и городских соревнованиях по Смешанным боевым единоборствам (ММА).

**К концу третьего года обучения,** обучающиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физподготовку, овладеть навыками базовой техники и получить основы тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя. Изучить правила проведения соревнований по спортивному Смешанными боевыми единоборствами ММА и участвовать в районных и городских соревнованиях ММА, выполнить 3 юношеский разряд по борьбе ММА, научиться делать несколько приёмов самообороны от захватов, обхватов и удушений.

#### Формы проверки результатов

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Ребята могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы, а также получить спортивный разряд по данному виду спорта. Кроме соревнований обязательно проводится тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы.

Меры безопасности при проведении тренировок по ММА и самообороне.

## **Средства скоростной подготовки борцов**

1. Средствами скоростной подготовки служат различные упражнения, которые требуют быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений и максимальной частоты движений. Такие упражнения по своему характеру подразделяются на общеподготовительные, вспомогательные и специальные.

2. Специально-подготовительные упражнения строятся в соответствии со структурой скоростных качеств и особенностями их проявления в соревновательной деятельности, представляют собой различные действия, свойственные данному виду спорта (или группе видов спорта) и требующие высокого развития скоростных качеств (например, выполнение приемов в спортивной борьбе). Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения.

### **Режимы работы и отдыха при развитии комплексных скоростных способностей.**

1. Необходимо учитывать, к какому типу (локального, частичного или глобального характера) относятся упражнения, используемые для развития скоростных способностей. Многие приемы в разных видах спортивной борьбы являются упражнениями глобального характера, вовлекающими в работу большие мышечные объемы.

2. По результатам исследований, были выделены факторы, определяющие структуру физической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде: вклад скоростно-силовых способностей составил 32,8 %, силовой подготовки (с учетом антропометрических показателей) – 26,99%, скоростных качеств 9,32 % , технического мастерства на основе силовой выносливости – 8,22 %.

### **Быстрота и резкость в борьбе.**

Поскольку быстрота проявляется в его технических действиях, выполнения которых требует та или иная тактическая задача схватки, конкретные условия для проявления быстроты создаются только во взаимодействии с его соперником. С учетом этого, с целью развития быстроты, специфической для борьбы, спортсмены упражняются в выполнении приемов, контрприемов, защит и их комбинаций.

Известно, что быстрота в борьбе определяется резкостью борца, то есть скоростью его перехода от состояния покоя в состояние быстрого движения или быстрой перемены направления воздействия, и что резко позволяет борцу опережать соперника в атаке, успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы.

Для развития такой резкости **в подготовительной части** тренировочного занятия рекомендуется борцам выполнять следующие одна за другой неожиданные для спортсмена команды, на которые он должен как можно быстрее отреагировать

соответствующими действиями, например: «Присед. Положение лежа на спине. Стойка на голове. Низкий старт. «Мост». Забегание вправо. Забегание влево. Упор присев. Прыжок. Положение лежа на спине. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Положение лежа на животе. Захват ног руками. Прогиб. На коленях. Переворот, вперед прогнувшись с упором руками. «Мост». Переворот назад. Положение сидя. Стойка»

### **Методы, применяемые для развития общей быстроты борца.**

1. Среди методов, используемых для совершенствования общей быстроты борца, существуют такие, как уменьшение времени, интервальный, переменный, нарастания времени схватки.

2. Первый из перечисленных методов связан с сокращением времени, отводимого на решение двигательной задачи. Например, проводится схватка, в которой перед каждым из борцов ставится задача – выполнить прием в короткий промежуток времени (в течение 1-2 мин), чтобы ликвидировать «преимущество» соперника, имеющего «фору», и победить.

3. При **интервальном методе** развития общей быстроты борцу предлагают провести в быстром темпе 3-5 схваток продолжительностью по 1-2 минуты каждая с 3-5 –минутными интервалами отдыха между схватками. Постепенно паузы для отдыха сокращаются, тогда как время схваток и их темп сохраняются на прежнем уровне.

4. При использовании **переменного метода** перед борцом ставится задача ведения схватки в переменном темпе – со спуртами, на короткие промежутки времени (1-2 мин), повышая быстроту своих действий до предела. В дальнейшем – от занятия к занятию – сокращаются промежутки времени, в течение которого борьба ведется в малом темпе.

5. Когда используется метод нарастания времени схватки, борцу предлагается провести ее в быстром темпе за короткое время. В дальнейшем – от занятия к занятию – отводимое на схватку время понемногу увеличивается, но при этом следят, чтобы быстрота не снижалась.

### **Задачи, исследуемые в ходе работы:**

Изучить и проанализировать по данным литературы развитие силы, выявить возрастные особенности развития силы борцов 10 -13 лет.

Разработать комплекс упражнений для развития силы борцов возраста 10-13 лет.

Экспериментально проверить эффективность развития силы борцов.

### **Подготовительный период (этап общей подготовки).**

Задачи: Повышение уровня функциональных возможностей, развитие физических способностей. Повышение уровня силовых возможностей б абсолютной силы, силовой выносливости. Развития всех мышечных групп.

На этом этапе применяются упражнения общесиловой направленности для

развития всех групп мышц, а так же упражнения для развития наиболее важных мышечных групп; спины, ног, плечевого пояса.

Используются методы: повторный, повторно-переменный, метод выполнения упражнения «до отказа», метод кратковременных усилий, круговой метод.

#### **Этап специальной подготовки.**

**Задачи:** обеспечение высоких темпов развития специальной тренированности и предпосылок для становления спортивной формы. Развитие скоростно-силовых возможностей, взрывной силы.

На данном этапе следует уделять внимание специальным силовым упражнениям борцов, приближенным по структуре к соревновательной деятельности. Использовать метод сопряженного воздействия, метод вариативной тренировки взрывной силы.

#### **Соревновательный период.**

**Задачи:** Постепенное повышение специальной работоспособности, создание благоприятных условий для достижения высоких спортивных результатов.

Интенсивность тренировок увеличивается за счёт увеличения темпа в спец.упражнениях и в схватках, а так же в результате повышения плотности занятий за счёт уменьшения перерывов между упражнениями.

Следует давать нагрузку максимально приближенную к соревновательной, не менее чем за 10 –12 дней до соревнований, так как восстановление после максимальной нагрузки наступает лишь за этот период. Необходимо снизить объём тренировочной нагрузки к концу этапа.

Силовая подготовка направлена на поддержание достигнутого уровня скоростно-силовой выносливости и взрывной силы. Для этого используется метод моделирования схватки, применяя круговую тренировку, а так же упражнения с партнёром сходные по структуре с соревновательными действиями и выполняемые с максимальной скоростью.

#### **Переходный период.**

Задача переходного периода заключается в полном восстановлении работоспособности, лечении заболеваний и травм, подготовке организма к большим нагрузкам следующего периода. Сохранение достигнутого уровня абсолютной силы, силовой выносливости. Интенсивность тренировок средняя и малая. Преобладают методы: «до отказа», повторно-переменный метод. Следует уделять внимание развитию отстающих мышечных групп.

**Базовый (каникулярный) период** характерен тем, основное внимание уделяется развитию абсолютной силы, развитию, как отстающих мышечных групп, так и тех мышечных групп, которые наиболее вовлечены в выполнение технических действий в стойке и партере (мышц спины, ног, плечевого пояса, шеи).

Наиболее часто применяются повторный и повторно-переменный методы, метод

кратковременных усилий, интервальный метод, круговая тренировка, упражнения с отягощениями, упражнения с партнёром, гимнастические упражнения.

Силовая подготовка в базовом периоде является наиболее важным аспектом тренировки. В период между соревновательными сезонами, как правило, происходит переход юных борцов из одной весовой категории в другую, более тяжелую. Для того чтобы силовые возможности юного спортсмена соответствовали новым, более высоким требованиям, силовой подготовке необходимо уделить максимум внимания.

Следующий период – это период **индивидуальной подготовки**. Он характерен тем, что в этот период юным спортсменам предоставляется возможность активного отдыха вне условий регулярных тренировочных занятий. Своеобразный «отпуск». В этот период решаются задачи психологического и физического восстановления.

Здесь особенно необходимо учитывать индивидуальные желания и предпочтения юных борцов в выборе упражнений. Интенсивность и объём занятий должны быть невелики, частота их значительно снижена (не более 3х тренировок в неделю).

Методы: повторный, повторно-переменный, «до отказа». Предпочтение следует отдавать упражнениям общего воздействия с использованием естественно-природных факторов. Хорошо в этот период использовать турпоходы.

Силовая подготовка с учётом особенностей периодов годового цикла спортивной тренировки применялась в подготовке юных борцов на протяжении трёх лет. Результатом этого явилось заметное повышение уровня силовых возможностей спортсменов, более успешный переход из одной категории в другую, существенно улучшило освоение технических действий, связанных с проявлением максимальных усилий, в особенности приёмов в партере.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Борьба (из серии "Спорт в СССР") - М, изд-во "ФиС", 1979г, 48 стр, с илл.
2. В.Игуменов "Схватка", - М, изд-во "Молодая Гвардия", 175стр.
3. Борис Белаш "Степной Антей" (документальная повесть о Илье Матэ, - чемпионе ОИ 1980г по вольной борьбе) - Киев, изд-во ЦК ЛКСМУ "Молодь", 1983г, 76 стр.
4. Сослан Андиев - Фотоальбом, - М, изд-во "ФиС", 1982г
5. Анатолий и Сергей Белоглазовы - фотоальбом, М, изд-во "ФиС", 1989г
6. М.Р.Абдулхаков, А.А. Трапезников - "Бороться, чтобы побеждать!" (книга для учащихся средних и старших классов о классической борьбе), М,1990, Просвещение,124стр.
7. Д.Иванов - "Это и есть борьба", М, изд-во "ФиС", 1975г,
8. Братство богатырей (советско-болгарский сборник по спортивной борьбе), М, "ФиС", 1976
9. Ян Дымов "Богатыри" (на украинском языке), - художественно-документальные рассказы о борцах УССР, Киев, изд-во ЦК ЛКСМУ "Молодь", 1982г.
10. В.С. Дахновский, С.С.Лещенко "Подготовка борцов высокого класса" (для тренеров и спортсменов), Киев, изд-во "Здоровье", 1989г
11. А.А.Карпинский "Грэплинг", Москва, "Здоровье", 2010, 166 стр.
12. А. Мазур "Классическая борьба", военное издательство МинОбороны СССР, М, 1969г, 195 стр.
13. А.М. Дякин "Юношам о борьбе", М, изд-во "ФиС", 1966г, 270 стр
14. Goerg Kristianson "Eesti Raskejoustiku Ajaloost" ("Грэплинг - от Луриха до Тальтса", Таллинн,2013,

## **Инструкция по технике безопасности**

### **Требования к руководителю занятий**

1. Постоянно контролировать занимающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать обучающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из обучающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

### **Требования к обучающимся**

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными спортивными играми, борцовскую форму или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
6. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
7. Без разрешения тренера не покидать место занятий.
8. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.

### **Примерный комплекс упражнений для развития различных групп мышц у борцов занимающихся ММА.**

#### **Ноги.**

- Основные упр.: 1. Приседание со штангой на плечах.
2. Приседание с партнёром равного веса.
  3. Приседание в «ножницы» с отягощением в руках.



- Вспомогательные упр.: 1. Приседания на одной ноге «пистолетом».
2. Жим ногами лёжа на тренажере.
  3. Разгибание голени в положении сидя на тренажере.

### **Спина.**

Основные упр.: 1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком.

2. Тяга штанги разнохватом.
3. Подъём штанги на грудь.

Вспомогательные упр.: 1 Рывок гири одной рукой.

2. Разгибания лёжа лицом вниз на спец. тренажере.
- 3.Бросок гири назад через голову.

### **Грудь.**

Основные упр.: 1. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.

2. Разведение гантелей в стороны лёжа на горизонтальной скамье.
3. Отведение рук с отягощением за голову лёжа поперёк скамьи «пуловер».

Вспомогательные упр.: 1 Отжимание на брусьях в упоре на кистях.

- 2.Отжимание в упоре лёжа руки широко.

### **Плечи.**

Основные упр.: 1. Жим штанги сидя из-за головы широким хватом.

2. Толчок штанги от груди над головой двумя руками.
3. Стоя жим гирь (гантелей) вверх попеременно.

Вспомогательные упр.: 1. Подъём гантелей стоя, дугами наружу вверх.

2. Тяга резинового амортизатора стоя в позе лыжника лицом к гимн. стенке.
3. Тяга резинового амортизатора стоя в позе лыжника спиной к гимн. стенке.

### **Руки.**

Стоя подъём штанги (гантелей) к плечам широким хватом.

Подтягивание на перекладине хватом внутрь.

Лазание по канату без помощи (с помощью) ног.

Отжимание от опоры упором сзади.

Отжимание в упоре лёжа руки узко.

### **Пресс.**

1. Лёжа подъём туловища в положение сидя.
2. Лёжа подъём ног и опускание их за голову.
3. Лёжа под углом головой вниз. Подъём туловища в положение сидя.
- 4.В упоре предплечьями на тренажере. Подъём ног до прямого угла.

### **Шея.**

Специальные упражнения борца стоя в упоре на голове и руках.

Стоя на борцовском мосту.

Указания по применению: упражнения выполняются в 2х – 4х подходах по 8 – 12

раз. По мере роста тренированности вес отягощений необходимо увеличивать.

**Примерная схема круговой тренировки для развития силовой выносливости.**

Подъём штанги на грудь.

Прыжки из положения полуприседа с отягощением.

Подъём диска от штанги над головой

Лёжа подъём туловища в положение сидя (на пресс)

Стоя вращение диска от штанги влево (вправо).

Стоя подъём гантелей к плечам попеременно.

Толчок штанги от груди вверх.

«Швунги» с грифом от штанги.

Сидя повороты туловища в стороны держа в выпрямленных руках диск от штанги.

Лёжа подъём ног и касание ими мата за головой.

Прыжки через скакалку стоя на гимн. мате.

Вис на перекладине руки согнуты под прямым углом.

Указания по выполнению: Упражнения выполнять в режиме- 30 сек. работа, 30 сек. пауза-переход к другой станции. По мере роста тренированности, время паузы следует сокращать. Выполнять от 2х до 4х кругов за тренировку.

**Примерная схема круговой тренировки в парах для развития силовой выносливости.**

Вращение диска от штанги в левую (правую) сторону. 2 \* 15 раз

Отжимание в упоре лёжа. 2 \* 15 раз.

Наклоны с партнёром на плечах. 2 \* 15 раз.

Лёжа на спине подъём туловища в положение сидя. 2 \* 20 раз.

Повороты туловища с партнёром на плечах. 2 \* 15 раз

Прыжки вверх из приседа. 2 \* 15 раз.

«Скручивание» партнёра хватом за туловище спереди. 2 \* 15 раз.

Выход силой на низкой перекладине с помощью партнёра. 2 \* 10 раз.

Стоя попеременный подъём гантелей к плечам. 2 \* 20 раз.

Стоя подъём диска от штанги снизу вверх над головой. 2 \* 15 раз.

Стоя в парах «обратный пояс». 2 \* 10 раз.

Подтягивание на перекладине 2 \* 5 раз.

Приседание в парах (партнёр сидит на плечах другого). 2 \* 15раз.

Прыжки через скакалку. 2 \* 30 раз

Тяга резинового амортизатора в позе лыжника. 2 \* 20 раз.

Указания по применению: Партнёры выполняют упражнения по очереди, вначале один выполняет упр. а другой отдыхает, затем наоборот. После того как оба выполнили задание на одной станции, следует переход на другую станцию. Тот, кто

отдыхает, помогает пассивно (служит отягощением) или активно (удерживает, фиксирует, страхует партнёра). Пары следует составлять из партнёров равного веса.

### **Примерный комплекс упражнений для развития силовой выносливости.**

Бег с низкого старта 30м. – 5 раз

Пронос партнёра на руках с подбрасыванием. 30 сек.

Вращение диска от штанги влево (вправо) 2 \* 10 раз.

Наклоны, захватив партнёра за туловище сзади. 10 раз.

Отрыв партнёра от земли в крестовом захвате. 8 раз.

Скручивающие движения, захватив партнёра за туловище спереди. 10 раз.

Удержание с проносом партнёра в крестовом захвате. 30 сек.

Отжимание в упоре лёжа ноги выше головы. 15 раз.

Указания по применению: Упражнения выполнять одно за другим с минимальной паузой для перехода.

### **Комплекс упражнений для развития силовой выносливости сопряженным методом.**

5 бросков подворотом – 25 отжиманий в упоре лёжа.

5 бросков прогибом – 10 подтягиваний на перекладине.

5 бросков подворотом – 2 \* 5 раз забегания на борцовском мосту.

5 бросков прогибом – 10 раз жим гири из положения, стоя на борцовском мосту

5 бросков подворотом – 2 \* 5 раз перевороты партнёра обратным захватом туловища.

5 бросков прогибом – 2 \* 10 раз «швунги» штанги хватом за один конец второй зафиксирован на полу.

5 бросков подворотом – 2\*10 раз круговые движения с гирей в руках стоя на борцовском мосту.

5 бросков прогибом – вис на согнутых руках 40 сек.

5 бросков подворотом – 5 раз поднять штангу на грудь.

5 бросков прогибом – 10 раз прыжки через барьер.

Указания по применению: Упражнения выполняются одно за другим с минимальной паузой для отдыха. Партнёра подбирать соответствующего веса.

### **Примерная схема круговой тренировки для повышения скоростно-силовой выносливости.**

Отжимание на брусьях упором на кистях – 15 раз.

Рывок штанги (70% от макс.) – 5 раз

Отжимание в упоре лёжа с хлопками. – 10 раз.

Подъём штанги на грудь. – 5 раз

Упражнение с гантелями – имитация движений рук в борьбе. – 20 раз.

«Скручивание» штанги хватом за один конец, второй зафиксирован на полу. –20 раз.

Выпрыгивание из положения полуприседа с гирей в руках. – 10 раз.

Указания по применению: Эти упражнения выполняются по кругу, 3 – 5 раз за тренировку в лимите времени.

**Примерная схема круговой тренировки для повышения специальной выносливости (на время).**

Броски прогибом – 10 раз.

отжимание в упоре лёжа – 20 раз.

Подтягивание на перекладине – 10 раз.

«Забегания» на борцовском мосту – по 5 раз в каждую сторону.

Жим гири из положения стоя на борцовском мосту. – 10 раз.

Перевороты партнёра обратным захватом туловища – по 5 раз в каждую сторону.

«Скручивание» штанги хватом за один конец, другой зафиксирован на полу – по 10 раз в обе стороны.

Круговые движения, стоя на борцовском мосту с гирей в руках – по 5 раз в каждую сторону.

Вис на согнутых руках. – 30 сек.

Подъём штанги на грудь. – 5 раз.

Указания по применению: Задания выполняются без отдыха одно за другим на время.

**Комплекс скоростно-силовых упражнений для развития взрывной силы отдельных мышечных групп.**

**Упражнения для разгибателей ног:**

из основной стойки присесть, а затем выпрыгнуть вперёд-вверх;

то же, но с увеличением отягощения;

то же, но с шагом вперёд и наклоном туловища (без отягощения и с отягощением);

прыжок в глубину с высоты 50 – 70 см. с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх;

то же, с отягощением, но высота спрыгивания значительно меньше (не более 35 – 40 см.);

держа партнёра на плечах, выполнить полуприсед и резко выпрямиться.

**Упражнения для разгибателей мышц туловища:**

лёжа на животе (ноги закреплены), прогнуться назад (руки свободно или за головой);- лёжа на животе поперёк гимнастического коня ил козла, резко прогнуться, поднимая туловище и ноги;

то же на полу;

то же с небольшим отягощением;

наклон вперёд с отягощением на плечах и резкое выпрямление туловища;

броски отягощений (ядро, набивные мячи) через голову. Движение выполняется

за счёт мышц-разгибателей туловища, руки играют при этом пассивную роль; партнёр находится в положении партера на ковре. Резко оторвать его от ковра за счёт мышц-разгибателей туловища.

**Упражнения для мышц плечевого пояса:**

быстрое разгибание рук в упоре лёжа 4-то же, но с хлопком руками;

«прыжки 2 в упоре на руках (ноги держит партнёр или они находятся на какой-либо опоре в 50 – 60 см. от пола);

лазание по канату без помощи ног на скорость;

то же, но с отягощением;

лазание по наклонной лестнице на скорость;- то же, но с небольшим отягощением;

броски набивного мяча друг другу.