

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА УКРАЇНИ

ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА ММА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2017

Змішані єдиноборства ММА:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

- | | |
|--------------------|--|
| Муратов В.А. | - головний тренер збірної команди України зі змішаних єдиноборств ММА, чемпіон світу з бойового самбо; |
| Рожкевич О.Г. | - президент Федерації змішаних єдиноборств ММА України, майстер спорту України з боксу; |
| Солдатенко В.В. | - віце-президент Федерації змішаних єдиноборств ММА України, майстер спорту України з рукопашного бою; |
| Мурашковський Г.А. | - віце-президент Федерації змішаних єдиноборств ММА України; |
| Луньов С.В. | - юрист Федерації змішаних єдиноборств ММА України. |

Програма обговорена та ухвалена на засіданні Федерації змішаних єдиноборств ММА України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

ВСТУП

Розробка програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів у зв'язку із зростанням вимог до їхньої підготовки.

Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Мінмолодьспорту, Міністерства освіти, Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я України та Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ).

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів в цілому. При її розробці був врахований передовий досвід навчання та тренування юних спортсменів, результати наукових досліджень з питань підготовки спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

У програмі представлені загальні засади класифікації та систематики, планування тренувального процесу, режим роботи та наповненість навчальних груп, організаційно-методичні вказівки, мета, завдання, принципи спортивної підготовки, етапи та зміст роботи по етапах підготовки.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби й форми підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; розподіл програмного матеріалу по місяцях; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

Програма розрахована на тренерів, інструкторів зі змішаних єдиноборств MMA та спортсменів усіх рівнів кваліфікації.

1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1.1. Класифікація та систематика в змішаних єдиноборствах MMA

Класифікація прийомів - їхній розподіл за групами. Систематика - це встановлені зв'язки та взаємозалежності між різними групами прийомів і розподіл їх у визначеній послідовності (системі) за ступенем складності тощо.

Термінологія - сукупність специфічних назв (термінів), якими користуються в педагогічній та спортивній роботі. Термін - слово чи словосполучення, що має точний опис визначеного поняття, назва прийому.

Класифікація, систематика і термінологія допомагають викладачам упорядкувати педагогічний процес. Класифікація розподіляє прийоми на групи, а це полегшує користуватись усім різноманіттям техніки.

Систематика прийомів у змішаних єдиноборствах ММА складена на основі класифікації. Як і класифікація, вона допомагає тренеру-викладачу створювати у тих, хто займається, вірне уявлення про всю техніку, взаємозв'язок між групами й прийомами, дає можливість послідовно і правильно вести навчання.

У змішаних єдиноборствах ММА перемога присуджується бійцю за результатом виконання атакуючих технічних дій, які називаються прийомами. Ці прийоми - різноманітні за своєю структурою, тому розподіл проводиться за схожістю основи їхньої структури.

На схемах 1, 2, 3 (див. додаток) надана класифікація основних технічних дій у змішаних єдиноборствах ММА.

Приведені класифікація і систематика прийомів – дещо відносні. Розмістити в схемах різноманітність прийомів дуже складно. Кожен прийом у групах має велику кількість різновидів (варіантів). Процес утворення цих варіантів йде безупинно - це збагачує техніку змішаних єдиноборств ММА, тому класифікація і систематика з часом змінюються й удосконалюються.

Встановлений розподіл прийомів на групи й підгрупи дозволяє включити нові прийоми в одну з класифікаційних груп. При цьому слід враховувати, що деякі прийоми мають ознаки, характерні для суміжних груп, тобто перехідні прийоми, які займають проміжне положення. Залежно від особливостей виконання їх можливо відносити до тієї або іншої групи.

1.2. Мета й завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка в змішаних єдиноборствах ММА – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання спортсменів. Головна мета підготовки в змішаних єдиноборствах ММА – перемога на чемпіонатах світу, Кубках світу, чемпіонатах Європи, держави, міста. Проміжною метою є опанування і виконання розрядних вимог кандидата у майстри спорту України та майстра спорту України.

Завдання спортивної підготовки у змішаних єдиноборствах ММА:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості.
2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
3. Удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів у змішаних єдиноборствах ММА.
4. Розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби.
5. Навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань.
6. Удосконалення психічної підготовленості юних спортсменів.
7. Підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми.
8. Виконання нормативних вимог по видах підготовки.
9. Підготовка громадських інструкторів з-поміж тих, хто займається, залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку.

Програма забезпечує послідовність і безперервність процесу становлення спортивної майстерності юних спортсменів і спадкоємність у вирішенні завдань, пов'язаних з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у змішаних єдиноборствах ММА - підготовки спортсменів високої кваліфікації.

1.3. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (табл. 1) ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах тренувальних навантажень, загальних і специфічних принципах спортивного тренування, особливо принципах поступовості їхнього зростання, та оптимальних термінах досягнення високої спортивної майстерності.

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи
та наповнення навчальних груп зі змішаних єдиноборств ММА

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки (ГПП)				
1-й	8	10	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1	9	10	8	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Групи базової підготовки (ГБП)				
1-й	10	10	12	III юн. розряд
2-й	11	8	14	II юн. розряд
3-й	12	8	18	I юн. розряд
Більше 3	13	6	20	III розряд
Групи спеціалізованої підготовки (ГСП)				
1-й	14	6	24	II розряд
2-й	15	4	26	I розряд
Більше 2	16	4	28	I розряд, КМСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ГПВСМ)				
Увесь строк	17 і старші	4	32	КМСУ, МСУ

1.4. Вимоги до спортивної підготовленості вихованців

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом вихованців, але й

виконанням ними навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (табл. 2) з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або продовжити час навчання окремих вихованців. Тренер-викладач має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, враховуючи успішність вихованців у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

Термін складання контрольних нормативів визначається і затверджується наказом директора школи. Вихованці, які не виконали вимоги зі спортивної підготовленості та нормативи для зарахування до наступної групи, можуть продовжити навчання повторно, але не більше двох років.

1.5. Зміст спортивної підготовки

До спортивної підготовки входять фізична, технічна, психологічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовка.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності;

допоміжну фізичну підготовку (ДФП), яка скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки);

спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей;

функціональну фізичну підготовку (ФФП), яка забезпечує "виведення" спортсменів на високі обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють техніку стійок, ударів руками й ногами, захисту, кидків із стійки, технічних дій в положенні лежачи, техніку захватів, падіння, виведення з рівноваги, збереження рівноваги, техніку контрприйомів, захисту та ударів біля канатів.

До психологічної підготовки входять:

базова - психічний розвиток, освіта і навчання;

тренувальна - формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;

змагальна - формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібності до уваги та мобілізації.

Тактична підготовка може бути:

індивідуальною - складання плану проведення бою, змагання;

груповою - добір і розстановка спортсменів у команді, тактика боротьби;

командною - формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях. При цьому розрізняють такі види тактики: тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи); тактика проведення бою із суперником; тактика проведення турніру.

Таблиця 2

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовленості для відділень зі змішаних єдиноборств ММА у дитячо-юнацьких спортивних школах

[illegible]

Продовження табл. 2

Контрольна вправа	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь строк
розгинання рук, к-сть разів	8	10	12	18	25	30	35	45	50	60
Нанесення ударів рукою, к-сть разів:										
лівою	20	30	50	60	70	72	73	74	75	76
правою	25	35	55	65	70	72	74	76	78	80
Нанесення ударів ногою, к-сть разів:										
лівою	3	5	8	10	12	15	16	17	18	20
правою	5	8	10	12	15	16	17	18	19	20
Лежачи на спині, піднімання тулуба, к-сть разів	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Стрибки у довжину з місця, см	100	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Підтягування на перекладині (к-сть разів), маса тіла:										
до 60 кг	6	10	11	12	13	14	15	20	25	30
до 70 кг	-	8	9	10	11	12	13	15	20	25
більше 71 кг	-	5	6	7	8	9	10	11	15	20

Теоретична підготовка - формування спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності у змішаних єдиноборствах ММА. Може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка - "обкатка" - спрямована на отримання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів. Може проводитися у процесі змагань і модельних тренувань.

1.6. Принципи спортивної підготовки

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів:

загальнопедагогічних (дидактичних) – виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування;

спортивних - спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;

методичних - випередження (випереджальне щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій змішаних єдиноборств ММА);

універсальності (формування ефективної техніки нападу і захисту при проведенні поєдинку в положенні стоячи та лежачи);

домірності (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей);

сполученості (пошук засобів, які дозволяють вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну і фізичну підготовку);

надмірності (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь);

моделювання (широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі);

централізації (підготовка найбільш перспективних спортсменів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів).

1.7. Етапи багаторічної підготовки

Багаторічна підготовка в змішаних єдиноборствах ММА поділяється на чотири етапи:

перший - етап початкової підготовки: групи початкової підготовки 1-2-го років навчання, вік вихованців - 8-9 років;

другий - етап попередньої базової підготовки: групи базової підготовки, вік вихованців -10-13 років;

третій - етап спеціалізованої базової підготовки: групи спеціалізованої підготовки, вік вихованців -14-16 років;

четвертий - етап підготовки до вищих досягнень: групи підготовки до вищої спортивної майстерності, вік спортсменів - 17 років і старші.

1.8. Зміст роботи по етапах підготовки

Перший етап - посвячення в змішаних єдиноборствах ММА:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка - розвинення здібності відчувати й диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка у змішаних єдиноборствах ММА - опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки, партеру, ударів та захисних дій.
5. Формування інтересу до занять спортом взагалі та змішаними єдиноборствами ММА зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань зі змішаних єдиноборств ММА, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

Другий етап - загальне удосконалення:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму.
2. Різнобічна загальнофізична підготовка, розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки - розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Поглиблена спеціальна фізична підготовка (сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості).
5. Початкова функціональна підготовка - опанування середніх тренувальних навантажень.
6. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки змішаних єдиноборств ММА в стійці та положенні лежачи.
7. Базова психічна підготовка - психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична й тактична підготовка.
9. Постійна участь у дитячих змаганнях.

Третій етап - індивідуальне удосконалення:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових здібностей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки змішаних єдиноборств ММА в стійці, положенні лежачи та ударних дій.
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування "коронних" прийомів у стійці, боротьбі лежачи, ударних та захисних дій.

5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації зусиль.

6. Поглиблена теоретична й тактична підготовка.

7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 8-10 змагань на рік).

Четвертий етап – вища спортивна майстерність:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні.

3. Удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування "коронних" прийомів у стійці та боротьбі лежачи, ударних та захисних дій, досягнення високого рівня надійності виступів у змаганнях.

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей бійців.

5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.

7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (10-12 змагань на рік).

2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Навчально-тренувальний процес протягом року планується за всіма розділами підготовки для груп на основі діючої програми, навчальних планів і річних графіків розподілу навчальних годин. При цьому враховуються три основних періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

Навчальний план передбачає теоретичні та практичні заняття в обсязі програми з вказівкою часу, необхідного для кожного розділу підготовки.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід, лекцій, перегляду навчальних фільмів, практичні - у спортивних залах або на майданчиках, обладнаних спеціальними тренажерами.

Додатково до програми й навчального плану у кожній групі необхідно мати такі документи: річний план роботи групи, місячний поурочний робочий план, план-конспект кожного заняття, розклад занять, індивідуальний план тренування, журнал обліку роботи групи та календарний план спортивних заходів.

Заняття повинні мати підготовчу, основну та заключну частини, кожна з яких будується відносно до плану підготовки.

Спортивна школа складає також навчальний документ - річний план-графік проходження навчального матеріалу в групах (табл. 3). Для кожної навчальної групи по роках навчання наведена орієнтовна кількість годин навчального матеріалу.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для всіх груп, год.

Розділ підготовки	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Біль- ше 1	1-й	2-й	3-й	Біль- ше 3	1-й	2-й	Біль- ше 2	Увесь строк
Теоретична підготовка	12	14	16	16	24	24	26	28	30	20
Загальна фізична підготовка	66	80	94	98	105	120	140	150	170	200
Спеціальна фізична підготовка	202	290	436	502	610	667	812	892	944	1070
Техніко- тактична підготовка	20	20	50	80	160	190	230	240	270	330
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	10	10	10	10	10	10
Виконання контрольних нормативів	10	10	18	21	24	26	26	28	28	30
Медичне обстеження	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань									
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Організація та методика відбору

Мета попереднього відбору - допомогти вірно обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих, хто успішно оволодів програмою базового тренування.

Після зарахування до ДЮСШ вихованці проходять медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року (2 рази на рік) передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Під час відбору звертається увага на зовнішній вигляд і статуру вступника. Перевага надається вступникам з пропорційною статурою, більш низького зросту і добре розвинутою масою тіла. Якщо вступник відзначається великим прагненням до занять змішаними єдиноборствами ММА, його рекомендується зараховувати до ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є:

- мотивація до занять змішаними єдиноборствами ММА;
- вік початку занять змішаними єдиноборствами ММА;
- морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла) мало залежать від тренувальних впливів;
- рівень рухових якостей;
- відповідність паспортного віку до біологічного;
- стан здоров'я.

У процесі початкового відбору використовуються контрольні нормативи та педагогічні тести для оцінки рівня фізичної підготовленості та антропометричних показників.

Контрольні нормативи для зарахування до груп початкової підготовки:

човниковий біг 10 м х 3, с	8,5
підтягування на перекладині, к-сть разів	6
віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	8
стрибки у довжину з місця, см	90
метання набивного м'яча вагою 1 кг з місця з-за голови, м	13,5

Перевагу слід надавати тестам, що характеризують рухові здібності, зумовлені природними задатками. Особливо важливими є тести, що визначають швидкісні якості та координаційні здатності. Треба також враховувати психічні якості вступників - бажання займатися обраним видом спорту, рішучість, наполегливість та кмітливість.

Основним принципом відбору є орієнтація на рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість та вибухова сила. Крім фізичних якостей бажано визначити координацію рухів, відчуття ритму, орієнтацію в просторі тощо. Зазначені показники можливо визначити під час спортивних або рухливих ігор. Потрібно також враховувати антропометричні дані батьків.

3.2. Зміст і планування підготовки

Основні завдання груп початкової підготовки:

1. Формування інтересу до занять спортом взагалі та змішаними єдиноборствами ММА зокрема.
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань зі змішаних єдиноборств ММА, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Навчання та удосконалення елементів техніки змішаних єдиноборств ММА у стійці, лежачи, ударних та захисних дій.

Орієнтовні плани-графіки проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки надані у табл. 4-5.

Таблиця 4

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	1	1	1	1	-	-	-	12
Загальна фізична підготовка	10	8	6	5	10	8	5	5	5	4	-	-	66
Спеціальна фізична підготовка	16	19	20	21	14	15	16	19	20	16	26	-	202
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	2	-	-	2	2	2	2	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	29	28	28	30	31	26	25	29	31	24	31	-	312

Таблиця 5

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	-	-	14
Загальна фізична підготовка	12	10	8	6	12	10	5	6	6	5	-	-	80
Спеціальна фізична підготовка	24	25	26	28	21	24	27	26	29	30	30	-	290

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання контрольних нормативів	1	1	1	-	1	-	1	1	2	1	1	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	40	37	37	38	39	38	37	36	41	39	34	-	416

Основні техніко-тактичні дії (ТТД)

1. Положення та переміщення:

стійки: стройова, фронтальна, бойова - ліво- та правобічна;
переміщення вперед, назад, ліворуч і праворуч;
пересування приставним кроком по колу, ліворуч і праворуч;
пересування стрибком з двох ніг та з однієї ноги на іншу (човникове пересування).

2. Техніка ударів руками:

прямі удари руками в голову, тулуб;
бокові удари кулаком у голову, тулуб;

3. Техніка ударів ногами:

прямий удар ногою;
удари гомілками по стегнах зсередини, ззовні;
удар коліном знизу;
удар коліном збоку.

4. Захисна техніка:

підставка двох передпліч вперед;
підставки ступнею, гомілкою - вперед, униз, до середини, назовні.

5. Самостраховка та акробатичні дії:

падіння на лівий бік, правий - з позиції присіду;
падіння на спину з упору присівши;
перекиди - назад, вперед зі стійки;
падіння вперед з позиції стоячи на колінах.

6. Утримання:

утримання збоку із захватом однієї руки, руки та шиї (проведення захисних технічних дій);

утримання зверху - з боку ніг (оплітаючи ноги), з боку голови (проведення захисних технічних дій);

утримання впоперек, впоперек із захватом дальньої руки та ноги (проведення захисних технічних дій).

7. Звільнення від обхватів та захватів:

за корпус без обхвату рук - розрив захвату з відведенням тазу вперед.

3.3. Змагальна практика

У групах початкової підготовки змагальна практика носить навчальний характер. У 1-й рік навчання змагання проводяться лише після 6 міс. занять, у середньому не менше 4 поєдинків; у групах початкової підготовки 2-го року навчання – не менше 6 поєдинків.

Змагання можуть бути підготовчі та контрольні. Завдання підготовчих змагань - удосконалення техніки змагальної діяльності, адаптація різних систем організму до змагальних навантажень; завдання контрольних – оцінка техніки виконання технічних прийомів, розвитку рухових якостей та психічної стійкості до екстремальних умов змагань.

Змагання повинні організовуватись як свято, із залученням батьків вихованців, випускників школи, відомих спортсменів. Кожен з учасників змагань має отримати пам'ятний сувенір, а переможці - дипломи та призи. Списки переможців змагань мають бути яскраво оформлені та вивішені у приміщенні ДЮСШ. Бажано запросити на змагання ЗМІ для висвітлення подій на змаганнях.

3.4. Контроль

На початку навчального року всі вихованці груп початкової підготовки повинні пройти комплексне медичне обстеження на можливість занять змішаними єдиноборствами ММА та надати в ДЮСШ диспансерну чи медичну довідку лікаря, а також скласти контрольні вступні тести з фізичної підготовки.

У кінці навчального року вихованці ДЮСШ мають пройти медичний огляд лікаря ДЮСШ і скласти контрольні нормативи із загальної та спеціально-технічної підготовки.

У спеціально-підготовчому та змагальному періодах підготовки всі вихованці проходять регулярне медичне обстеження перед кожним змаганням. На початку навчального року кожен спортсмен повинен бути застрахований від нещасного випадку під час тренувальної чи змагальної діяльності.

У групах початкової підготовки бажано застосовувати комплексний контроль (за термінами впровадження - етапний, поточний чи оперативний), який містить показники педагогічного, медико-біологічного та психологічного характеру. Особлива увага приділяється оцінці рівня загальної фізичної підготовленості (сила, швидкість, гнучкість, координація, витривалість), виконанню техніко-тактичних прийомів, різноманітності засвоєння рухових навичок, здатності їхнього виконання у складних умовах поєдинків та рівню засвоєння нових рухових дій.

Тести для оцінки технічної підготовленості - виконання:
 техніко-тактичних дій (на місці та під час пересування);
 техніко-тактичних комплексів (на місці та під час пересування);
 окремих прийомів або ударів (на місці та під час пересування);
 окремих елементів техніко-тактичних дій (на місці та під час пересування);
 окремих техніко-тактичних прийомів (імітація з гумовим бинтом біля гімнастичної стінки);
 комплексу спеціально-підготовчих вправ (10-12 вправ підбираються тренером-викладачем).

4. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Організація та методика відбору

Групи базової підготовки зі змішаних єдиноборств ММА комплектуються з урахуванням віку, рівня підготовленості та стану здоров'я вихованців. Основними критеріями відбору є наявність у них здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Після двох років підготовки юних спортсменів навчальна рада ДЮСШ повинна визначити доцільність подальшого їхнього спортивного вдосконалення та намітити шляхи та напрями подальшої підготовки.

Вирішити ці завдання можна на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватись функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакції на запропоновані тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння й вдосконалення нових рухових дій тощо.

Важливими показниками відбору в групах базової підготовки поряд із вимогами тестів ЗФП і СФП є швидкість та якість засвоєння техніко-тактичних дій, мотивація до занять, психічна стійкість до тренувальних і змагальних навантажень, темпи зростання спортивної майстерності. Перспективними вважаються вихованці, які виконали всі вимоги навчальної програми та успішно склали залікові нормативи. Спортивні досягнення на цьому етапі не повинні бути єдиними критеріями для оцінки перспективності вихованців.

4.2. Зміст і планування підготовки

Основні завдання груп базової підготовки:

1. Формування інтересу до спортивного вдосконалення.
2. Створення міцного фундаменту для технічної підготовленості, оволодіння арсеналом рухових умінь та навичок.
3. Створення рухового потенціалу, на базі якого буде удосконалюватись технічна та фізична підготовленість.

4. Різнобічне розвинення фізичних якостей та функціональних можливостей організму.

5. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх систем організму.

6. Усунення недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості.

7. Розвиток усіх форм прояву швидкості, координації та гнучкості.

8. Підвищення обсягу теоретичних знань стосовно механізму оволодіння технічними елементами, що передбачені планами підготовки у цих групах.

9. Базова психологічна підготовка.

10. Вивчення правил проведення змагань зі змішаних єдиноборств.

Орієнтовні плани-графіки навчально-тренувальної роботи для груп базової підготовки по роках навчання надані у табл. 6-9.

Таблиця 6

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	4	-	2	-	-	-	-	-	-	16
Загальна фізична підготовка	12	12	12	10	8	8	6	6	6	6	8	-	94
Спеціальна фізична підготовка	40	38	36	38	38	38	36	42	42	44	44	-	436
Техніко-тактична підготовка	2	2	3	3	4	4	5	7	7	8	5	-	50
Інструкторська та суддівська практика	2	-	1	1	-	-	-	2	-	1	1	-	8
Виконання контрольних нормативів	2	-	2	-	2	-	2	2	3	2	3	-	18
Медичне обстеження	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	63	56	56	56	52	52	49	60	58	61	61	-	624

Основні техніко-тактичні дії

1. Техніка ударів руками:

знизу рукою в голову, тулуб;

здвоєння прямих ударів руками в голову, тулуб;

прямі та бокові удари руками в голову, тулуб.

2. Техніка ударів ногами:

ногою збоку в тулуб;

дугові удари ногами з розворотом на 360°.

ногою назад.

3. Захисна техніка:

блокування передпліччям усередині, назовні;

відбивання, парирування зовнішньою та внутрішньою частинами долоні.

4. Кидки, виведення з рівноваги:

виведення з рівноваги ривком;

із захопленням однієї ноги;

через стегно;

через ногу назад.

5. Перекиди:

захватом руки та шиї з-під різнойменного плеча (проведення захисних технічних дій);

збоку із захватом обох стегон (проведення захисних технічних дій);

із захватом рук (проведення захисних технічних дій);

із захватом дальнього плеча та дальнього стегна зсередини (проведення захисних технічних дій);

важіль руки через стегно (в положенні зверху).

6. Звільнення від обхватів та захватів:

за корпус без обхвату рук - розрив захвату з відведенням тазу вперед;

заходом за різнойменну ногу з наступним захватом ноги (ніг).

7. Самостраховка та акробатичні дії:

перекиди - назад, уперед через ліве та праве плече зі стійки;

падіння на спину в перекиді вперед;

усі падіння через партнера з опорою та без опори.

8. Вільні поєдинки:

1-й раунд - 2 хв. з одним суперником (боротьба в партері);

2-й раунд - 2 хв. з одним суперником (боротьба в стійці);

3-й раунд - 2 хв. з одним суперником (ударна техніка в стійці).

Таблиця 7

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	-	-	-	4	-	-	2	-	-	16
Загальна фізична підготовка	10	12	8	10	10	8	8	8	8	8	8	-	98

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Спеціальна фізична підготовка	46	42	42	44	44	44	46	48	48	48	50	-	502
Техніко-тактична підготовка	8	8	3	-	6	7	8	10	10	10	10	-	80
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	2	-	-	4	-	-	-	8
Виконання контрольних нормативів	3	3	2	-	2	-	-	2	3	3	3	-	21
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	72	69	57	56	63	61	66	69	73	71	71	-	728

Основні техніко-тактичні дії

1. Техніка ударів руками:

комбінації з двох ударів (прямих, бокових, знизу, ударів навідмах у голову, тулуб).

2. Техніка ударів ногами:

підсікання ззовні, зсередини;
ногою вбік.

3. Захисна техніка руками:

базова захисна техніка від атакуючих дій руками в голову, тулуб (ухили, нирки, підставки тощо).

4. Кидки:

із захопленням однієї ноги (обох ніг);
через ногу вперед;
через спину із захватом руки під плече;
зачепленням гомілки зсередини та ззовні;
через ногу вбік;
виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, бічним підсіканням різнойменної ноги.

5. Роз'єднання зчеплених рук суперника:

сидячи збоку (проведення захисних технічних дій);
сидячи збоку з упором в дальнє плече (проведення захисних технічних дій);

сидячи збоку із захватом дальнього плеча (проведення захисних технічних дій);

важіль руки через стегно (лягаючи на плече).

6. Звільнення від обхватів та захватів:

за корпус без обхвату рук - розрив захвату з відведенням тазу вперед; заходом за різнойменну ногу з наступним захватом ноги (ніг).

7. Самостраховка та акробатичні дії:

усі падіння через партнера з опорою та без опори; перекид боком (колесо).

8. Техніка ударів руками:

комбінації з трьох ударів (прямих, бокових, знизу, навідмах у голову, тулуб);

нанесення ударів руками використовуючи захват та в обопільному захваті.

9. Техніка ударів ногами:

ногою збоку в голову;

комбінації з двох ударів (прямих, збоку, в тулуб та по стегну);

ногами вбік з розворотом на 360°.

10. Захисна та зустрічна техніка руками та ногами:

базова захисна техніка від атакуючих дій ногами в голову, тулуб, стегна (ухили, блокування, підставки тощо);

зустрічні прямі удари, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб).

11. Кидки:

через плече з положення стоячи на колінах;

через голову упором ступнею в живіт;

через голову гомілкою;

через плечі з положення стоячи на колінах;

захватом різнойменного стегна ззовні однією рукою та корпуса чи плеча іншою.

12. Комбінований захист від ударів руками:

прямий в голову - кидок через ногу назад, через ногу вбік, захватом однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захисти руками);

боковий в голову - кидок через ногу назад, через ногу вбік, захватом однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захисти руками);

навідмах - кидок через ногу назад, через ногу вбік, захватом однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захисти руками).

13. Больові прийоми у положенні сидячи:

защемлення ахіллесового сухожилка;

скручування п'яти різнойменної ноги;

вузол руки зверху;

важіль руки через стегно.

14. Вільні поєдинки:

1-й раунд - 2 хв. з одним суперником (боротьба в партері);

2-й раунд - 2 хв. з одним суперником (боротьба в стійці);

3-й раунд - 2 хв. з одним суперником (ударна техніка в стійці).

Таблиця 8

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	2	2	24
Загальна фізична підготовка	10	10	8	8	8	6	8	8	9	10	10	10	105
Спеціальна фізична підготовка	46	48	46	48	50	54	52	56	54	54	54	48	610
Техніко-тактична підготовка	12	8	8	8	10	12	14	18	18	18	18	16	160
Інструкторська та суддівська практика	-	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	2	10
Виконання контрольних нормативів	-	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	24
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	73	72	66	70	73	76	79	85	87	88	88	79	936

Основні техніко-тактичні дії**1. Комбінована ударна техніка руками:**

комбінації з чотирьох і більше ударів (прямих, бокових, знизу, навідмах у голову, тулуб);

удари навідмах - тильною частиною кулака лівою та правою руками з розворотом на 360°.

2. Техніка ударів руками в тулуб у положенні сидячи, лежачи:

утримання впоперек;

утримання з боку ніг;

утримання зверху;

лежачи на спині, звільняючись від утримання зверху.

3. Техніка ударів ногами:

комбінації з трьох ударів (прямих, збоку, вбік, з розворотом, у тулуб, голову);

зверху-вниз (зовнішній, внутрішній).

4. Захисна та зустрічна техніка руками та ногами:

базова захисна техніка від атакуючих дій;

зустрічні бокові удари, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб);

зустрічні удари знизу, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб).

5. Кидки:

через спину з колін із захватом руки;

ногою вперед, підбиваючи стегном однойменну ногу, із захватом руки та шиї;

кидок ногою назад, підбиваючи стегно різнойменної ноги, із захватом руки та шиї;

обвивши гомілку, із захватом руки та тулуба.

6. Комбінований захист від ударів ногами:

прямий у тулуб - виведення з рівноваги, підсікання ззовні однойменною, різнойменною ногами, ривком за п'яту опорної ноги з опорою на коліно спереду (використовуючи захвати та прихвати);

збоку в голову, тулуб - виведення з рівноваги, кидок різнойменною ногою назад зсередини, зачеплення різнойменною ногою зсередини (використовуючи захвати та прихвати);

вбік - виведення з рівноваги, підсікання ззовні однойменною, різнойменною ногами, ривком за п'яту опорної ноги з опорою на коліно збоку (використовуючи захвати та прихвати).

7. Задушливі та больові прийоми у положенні сидячи, лежачи:

схрещеними передпліччями зверху;

ззаду захватом шиї та однойменного плеча з упором у потилицю, із захватом шиї обома руками;

ногою;

ногами знизу (трикутник);

в положенні утримання збоку (трикутник руками);

важіль руки через стегно (положення сидячи зверху на спині асистента).

8. Звільнення від обхватів та захватів:

загинання руки за спину.

9. Комбінована ударна техніка руками та ногами - поєднання:

прямих ударів руками з ударами ногами;

бокових ударів руками з ударами ногами;

ударів знизу руками з ударами ногами;

ударів навідмах з ударами ногами.

10. Техніка ударів ногами в положенні лежачи:

колінами у тулуб в положенні утримання впоперек;

п'ятою в тулуб та стегна в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання з боку ніг;

колінами в тулуб в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання впоперек.

11. Кидки:

розгинаючись із захватом тулуба;

розгинаючись із захватом тулуба та руки;

з розворотом із захватом обох ніг;

через плечі.

12. Захисні дії проти кидків:

зачепленнями;

через ногу вперед, назад;

через голову, плечі;

із захватом однієї чи обох ніг спереду.

13. Больові прийоми у положенні лежачи:

важіль руки через стегно (перехід на больовий з положення збоку);

защемлення та розтягування хребта із захватом шиї та руки під плече, оббивши ногами тулуб;

важіль колінного суглобу через стегно;

защемлення сухожилків колінного суглобу.

14. Звільнення від обхватів та захватів:

за корпус без обхвату рук - розрив захвату з відведенням тазу вперед;

заходом за різнойменну ногу з наступним захватом ноги (ніг);

загинання руки за спину.

15. Акробатичні дії:

підйом з розгинанням з допомогою голови;

перекид боком на одній руці.

16. Вільні поєдинки:

1-й раунд - 2 хв. з одним суперником (боротьба в партері);

2-й раунд - 2 хв. з одним суперником (боротьба в стійці);

3-й раунд - 2 хв. з одним суперником (ударна техніка в стійці).

Таблиця 9

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	-	4	2	2	4	2	2	2	2	2	-	24
Загальна фізична підготовка	12	12	10	10	10	6	8	10	10	10	10	12	120

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Спеціальна фізична підготовка	55	54	53	53	51	53	54	54	60	58	62	60	667
Техніко-тактична підготовка	14	16	14	12	12	12	14	16	20	20	20	20	190
Інструкторська та суддівська практика	2	1	-	-	2	2	-	1	-	1	1	-	10
Виконання контрольних нормативів	3	3	-	2	-	2	2	2	2	2	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	89	86	81	79	78	79	80	86	94	93	99	96	1040

Основні техніко-тактичні дії

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами - коронна комбінація:

руками;

руками та ногами.

2. Техніка ударів ногами в стрибку:

вперед;

збоку;

дуговий з розворотом на 360° на місці та в стрибку;

удар коліном.

3. Кидки:

через груди вперед із захватом тулуба та стегна ззовні;

схрещеним рухом ніг із захватом однойменної руки та різнойменного плеча;

вбік через ногу, поставлену на п'яту, із захватом рук партнера;

через груди, підбиваючи стегном ззовні стегно опорної ноги суперника, із захватом руки та різнойменного стегна.

4. Задущливі та больові прийоми у положенні лежачи:

схрещеними передпліччями знизу;

ззаду з захватом шиї обома руками;

ногою зверху;

в положенні утримання збоку (трикутник руками);

важіль руки через стегно (положення знизу).

5. Вільні поєдинки:

2 раунди по 3 хв. зі зміною суперників.

6. Звільнення від обхватів та захватів за допомогою кидка:

за передпліччя - кидок через спину, через ногу вперед та назад, через стегно;

за шию спереду - кидок через спину, через ногу назад, передній перекид;

тулуба спереду без рук - зачеплення зсередини, через ногу назад, кидок через стегно;

тулуба спереду з руками - зачеплення зсередини, через ногу назад, кидок через стегно, захват двох ніг спереду;

тулуба ззаду без рук - кидок через стегно, захват стопи між ногами;

тулуба ззаду з руками - кидок через спину, захват стопи між ногами;

за шию ззаду плечем та передпліччям - кидок через спину, через ногу вперед.

9. Комбінований захист з контратакою від ударів:

прямих;

збоку, знизу;

прямих ногами;

ногами збоку та вбік.

10. Виконання кидків після імітації чи обманних дій:

зачепленням гомілкою зсередини різнойменної ноги - після імітації кидка ступнею;

через ногу назад - після імітації кидка через голову упором ступнею в живіт;

через стегно - після імітації зачеплення гомілкою зсередини;

через плечі із захватом різнойменної руки - після імітації захвату різнойменної ноги.

11. Задушливі та больові прийоми:

важіль руки через стегно (виконання з перекидом);

стискання ахіллового сухожилка;

важіль коліна.

4.3. Змагальна практика

У групах базової підготовки плануються підготовчі, контрольні та відбірні змагання. Обсяг змагальної практики поступово зростає. Юні спортсмени беруть участь у змаганнях на першість ДЮСШ, у відкритих чемпіонатах секцій, клубів, а також у складі збірної команди ДЮСШ, виборюючи першість серед юнацьких колективів України. Крім того, вони можуть брати участь у відкритих міських, районних чи обласних змаганнях.

У 1-му та 2-му роках навчання змагання проводяться 3-4 рази на рік, у 3-5-му роках - 4-5 разів на рік за правилами змагань зі змішаних єдиноборств ММА.

4.4. Контроль

Перед початком нового навчального року вихованці проходять медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Медичне обстеження є обов'язковим також перед кожним змаганням. Застосовується комплексний контроль - педагогічний, медико-біологічний та соціально-психологічний - для комплексної оцінки техніко-тактичної підготовленості вихованців, змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

Найважливішим у навчально-тренувальному процесі є виконання спортивно-технічних нормативів, а також нормативів із спеціальної фізичної підготовленості.

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Організація та методика відбору

Основним завданням відбору є виявлення здібностей вихованців до підвищення спортивної майстерності, перенесення тренувальних і змагальних навантажень. Суттєвою є оцінка їхніх техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою основних сторін підготовленості спортсменів - фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної. Також значущими є показники рівня розвитку фізичних якостей: швидкісно-силових, спеціальної витривалості, координаційних здібностей, гнучкості, можливостей систем енергозабезпечення, економічність роботи, здатність до перенесення тренувальних і змагальних навантажень та ефективного відновлення.

Оцінка перелічених здібностей разом із спортивним результатом повинні займати більш вагоме місце у процесі відбору та орієнтації спортсменів. При цьому тренер-викладач має враховувати не тільки абсолютні показники тренуваності спортсменів, але й темпи їхнього зростання від одного етапу підготовки до іншого.

У процесі відбору на цьому етапі потрібно орієнтуватися на розвиток тих якостей, які є найбільш вагомими для спортсменів: спеціальна витривалість, м'язова сила, швидкісні та координаційні здібності.

Перспективність юних спортсменів пов'язана з удосконаленням спеціалізованих відчуттів - дистанції, партнера, удару, прийому, контрприйому.

Збільшується вагомість особистісно-психічних якостей: психічної стійкості, мотивації, волевих якостей, бажання завжди перемагати та ін. Особистісні якості спортсмена є критерієм оцінки не тільки його перспективності, але й надійності виступів у обраному виді спорту.

Головні умови для зарахування до груп спеціалізованої підготовки:

відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять змішаними єдиноборствами ММА (за даними диспансеризації);
 стійка мотивація;
 сприятлива вікова динаміка спортивних результатів;
 виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП.

5.2. Зміст і планування підготовки

Основними завданнями поглибленої спортивної підготовки вихованців є:
 удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо швидкості, сили, витривалості;

досягнення високого рівня функціональної підготовленості;

удосконалення технічної майстерності під час виконання техніко-тактичних дій на дальній, середній та ближній дистанціях;

максимальне використання тренувальних та позатренувальних засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів;

збільшення обсягу змагальної практики та спеціальної психологічної та тактичної підготовки;

поглиблення теоретичних знань з проблем удосконалення видів підготовленості спортсменів.

Основними критеріями оцінки та відбору є наявність здатностей до ефективного спортивного вдосконалення, а саме – темпи зростання спортивно-технічної майстерності. Перспективними вважаються спортсмени, які досягли значних успіхів у навчанні та склали залікові іспити.

Орієнтовні плани-графіки навчально-тренувальної роботи для груп спеціалізованої підготовки по роках навчання надані у табл. 10-12.

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
 для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	3	3	26
Загальна фізична підготовка	12	12	10	12	14	14	12	12	10	10	10	12	140
Спеціальна фізична підготовка	68	60	54	58	66	70	72	72	72	72	74	74	812
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	20	20	22	24	26	24	230

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	3	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	108	94	81	89	98	103	108	108	110	112	119	118	1248

Основні техніко-тактичні дії

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:

коронна комбінація руками, ногами та кидок.

2. Ударно-кидкові комбінації із завершенням больовим прийомом:

удар рукою та перехід на кидок з больовим прийомом;

удар ногою та перехід на кидок з больовим прийомом.

3. Захист від нападу з елементами несподіваності (захвати, удари):

застосування ударів та кидків.

4. Комбінації больових та задушливих прийомів - перехід на:

скручування п'яти із защемленням ахіллесового сухожилка;

задушливий прийом ззаду із захватом ший обома руками із задушливого прийому передпліччями на ший суперника знизу;

важіль руки між ногами на грудях із задушливого прийому ногами знизу;

задушливий прийом в положенні утримання збоку, затиснувши головою однойменне плече з важеля ліктя через стегно в положенні утримання збоку.

6. Вільні поєдинки:

3 раунди по 5 хв. з одним суперником.

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	2	2	2	2	-	2	2	3	3	28
Загальна фізична підготовка	12	12	12	14	16	16	14	12	10	10	10	12	150

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Спеціальна фізична підготовка	72	66	72	72	76	82	78	78	72	74	76	74	892
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	22	22	24	26	26	26	240
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	112	100	103	105	110	117	118	116	112	118	121	120	1352

Основні техніко-тактичні дії

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:

коронна комбінація руками, ногами, кидок та завершення больовим прийомом.

2. Виконання кидків після захисту від ударів руками із завершенням больовим прийомом:

прямий удар рукою в голову - через стегно, через ногу вперед, через плечі, ступнею, підсікаючи різнойменну ногу - вузол руки зверху, важіль ліктя через стегно, важіль руки між ногами;

удар рукою знизу - через ногу назад, через ногу вперед, кидок через спину, кидок через стегно - вузол руки зверху, важіль руки між ногами, загинання руки за спину;

зверху - кидок через спину, через ногу вперед, через голову, з упором ногою в живіт, зачеплення різнойменної ноги зсередини, захоплення за обидві ноги спереду - вузол руки зверху, защемлення ахіллесового сухожилка, важіль коліна через стегно;

збоку - через ногу вперед, через ногу вбік, кидок через спину, через плечі - вузол руки зверху, важіль руки всередину.

3. Захист від нападу з елементами несподіваності (захвати, удари) :

застосування ударів та кидків.

4. Комбінації ударних дій та больових, задушливих прийомів -
перехід на:

на важіль руки між ногами після комбінації ударів руками в тулуб у положенні утримання зверху;

защемлення ахіллесового сухожилка після комбінації ударів руками в тулуб у положенні утримання з боку ніг;

задушливий прийом ззаду із захватом шиї обома руками після нанесення комбінації ударів руками в тулуб у положенні утримання зверху (суперник на грудях);

защемлення колінного сухожилка після комбінації ударів колінами в тулуб у положенні утримання впоперек (суперник на грудях).

5. Вільні поєдинки:

3 раунди по 3 хв. з різними суперниками.

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	3	3	2	2	2	-	2	2	3	3	30
Загальна фізична підготовка	12	12	14	20	20	20	20	12	10	10	10	10	170
Спеціальна фізична підготовка	72	66	72	78	82	88	84	80	80	82	82	78	944
Техніко-тактична підготовка	24	16	14	14	14	14	28	30	30	30	28	28	270
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	114	100	106	118	120	127	136	126	126	130	129	124	1456

Основні техніко-тактичні дії

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:

коронна комбінація руками, ногами, кидок та завершення больовим прийомом.

2. Виконання кидків після захисту від ударів руками із завершенням больовим прийомом:

прямий удар рукою в голову - через стегно, через ногу вперед, через плечі, ступнею, підсікаючи різнойменну ногу - вузол руки зверху, важіль ліктя через стегно, важіль руки між ногами;

удар рукою знизу - через ногу назад, через ногу вперед, кидок через спину, кидок через стегно - вузол руки зверху, важіль руки між ногами, загинання руки за спину;

зверху - кидок через спину, через ногу вперед, через голову, з упором ногою в живіт, зачеплення різнойменної ноги зсередини, захопленням за обидві ноги спереду - вузол руки зверху, защемлення ахіллесового сухожилка, важіль коліна через стегно;

збоку - через ногу вперед, через ногу вбік, кидок через спину, через плечі - вузол руки зверху, важіль руки всередину.

3. Захист від нападу з елементами несподіваності (захвати, удари) :

застосування ударів та кидків.

4. Комбінації ударних дій та больових, задушливих прийомів - перехід на:

важіль руки між ногами після комбінації ударів руками в тулуб у положенні утримання зверху;

защемлення ахіллесового сухожилка після комбінації ударів руками в тулуб у положенні утримання з боку ніг;

задушливий прийом ззаду із захватом шиї обома руками після нанесення комбінації ударів руками в тулуб у положенні утримання зверху (суперник на грудях);

защемлення колінного сухожилка після комбінації ударів колінами в тулуб у положенні утримання впоперек (суперник на грудях).

5. Вільні поєдинки:

3 раунди по 3 хв. з різними суперниками.

5.3. Змагальна практика

Спортивний результат на цьому етапі залежить від таких чинників спортивної підготовки:

індивідуальні особливості спортсменів;

ефективність системи попередньої підготовки;

матеріально-технічне забезпечення підготовки;

змагальна діяльність.

Змагальна практика в групах спеціалізованої підготовки спрямована на відпрацювання техніко-тактичних дій під час ведення поєдинку на різних

дистанціях. Плануються такі види змагань: контрольні, модельні, відбірні та головні. У 1-му та 2-му роках навчання спортсмени повинні провести не менше 16 поєдинків у змаганнях різного рангу. На 3-му році їхня кількість може збільшитися до 18 поєдинків.

Система змагань на цьому етапі багаторічної підготовки передбачає виконання спортсменами нормативів I розряду та кандидата у майстри спорту України.

5.4. Контроль

Перед початком навчання у групах спеціалізованої підготовки вихованці повинні пройти медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Медичне обстеження є обов'язковим і перед кожним змаганням.

Використовуються такі види контролю за процесом підготовки:

організаційний	- кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка;
соціально-психологічний	- ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час тренувань, ставлення до товаришів, ступінь психічної стійкості;
фізична підготовленість	- виконання тестів із СФП, динаміка спортивної форми та її відповідності до календаря змагань;
технічна підготовленість	- оцінка рівня технічної майстерності під час тренувальної та змагальної діяльності; визначення індивідуальних технічних недоліків за допомогою відеозйомки;
тактична підготовленість	- реалізація стратегії підготовки спортсменів до змагань та стратегії змагальної діяльності; реалізація індивідуального тактичного плану під час змагань;
теоретична підготовленість	- залік з питань тренування та правил змагань в обсязі, запланованому програмою;
контроль змагальної діяльності	- з видів підготовки відповідно до розроблених моделей для спортсменів різної статі та різних вагових категорій;
медичний контроль	- виявлення прихованих захворювань, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Під час оцінки технічної майстерності потрібно акцентувати увагу на показниках, що дозволяють визначити здатність спортсменів до застосування раціональної техніки в екстремальних умовах змагань, а також реалізації рухового потенціалу в конкретній змагальній ситуації.

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

6.1. Організація та методика відбору

До груп підготовки до вищої спортивної майстерності зараховуються вихованці, які займалися в групах спеціалізованої підготовки, - за результатами виконання контрольних нормативів (найважливішими є нормативи з техніко-тактичної підготовки).

Основним завданням відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності є виявлення здатності спортсменів до досягнення високих результатів і перенесення великих тренувальних навантажень. Тут мають значення не тільки абсолютні показники, але й їхній прогрес порівняно з досягненнями на попередньому етапі підготовки.

Перевага надається вихованцям, які досягли значного рівня спортивної майстерності, витративши на це менше тренувань та тренувальних навантажень. Одним з найважливіших показників спортивної майстерності є різнобічна технічна підготовленість, що дозволяє технічно вірно виконувати широкий арсенал техніко-тактичних дій у спеціально-підготовчих вправах, точно варіювати просторово-часовими та динамічними показниками рухових дій під час виконання базових технічних прийомів.

Особливого значення набувають психічні якості, а особливо: стійкість до стресових ситуацій під час змагань; уміння мобілізувати вольові якості під час отримання удару чи технічної дії; здатність контролювати зусилля, темп і швидкість рухів, силу удару, напрям і амплітуду кидка тощо.

Велика увага приділяється стану здоров'я: хронічні захворювання будуть гальмувати зростання спортивних результатів. Велике значення також мають соціальний статус спортсмена, його матеріальний стан, рівень освіти, ерудиція, захоплення (види мистецтв, книги тощо).

Головною умовою відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності є виконання нормативних вимог I розряду чи КМСУ.

6.2. Зміст і планування підготовки

Основні завдання на цьому етапі підготовки:

досягнення максимально високого спортивного результату;

індивідуалізація спортивної підготовки;

максимальне використання відновлювальних засобів, що сприяють адаптаційним перебудовам організму;

значне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи;

суттєве розширення змагальної практики (до 20 змагань на рік), підвищення обсягів психологічної, тактичної та інтегральної підготовки;

суттєва зміна тренувальних та позатренувальних засобів, застосування нетрадиційних комплексів спеціальних вправ, неспецифічних засобів підвищення спеціальної працездатності, тренажерних комплексів тощо.

Орієнтовний план-графік навчально-тренувальної роботи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності наданий у табл. 13.

Таблиця 13

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки (на увесь строк навчання) для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	20
Загальна фізична підготовка	16	16	16	20	22	20	20	16	14	14	14	12	200
Спеціальна фізична підготовка	74	72	78	82	96	96	104	102	100	92	88	86	1070
Техніко-тактична підготовка	32	20	16	14	18	22	28	32	38	38	36	36	330
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	2	1	2	2	-	2	2	2	3	5	5	4	30
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	126	112	115	121	140	143	155	155	157	152	147	141	1664

6.3. Змагальна практика

Змагання у системі підготовки спортсменів є засобом не тільки контролю за рівнем спортивного вдосконалення, але й виявлення недоліків і коригування напрямів підвищення тренуваності та спортивної майстерності.

Безпосередня підготовка до змагань та участь у них є потужним засобом мобілізації функціонального стану організму, подальшої стимуляції його адаптаційних можливостей, виховання волевих якостей та психічної стійкості до складних і змінюваних умов змагальної діяльності, а також відпрацювання ефективних техніко-тактичних прийомів під час поєдинків із суперником. Загальний обсяг змагальних поєдинків - 20 і більше.

Змагання можуть виступати важливим чинником покращення підготовленості. Особливо яскраво це проявляється у процесі підготовки

спортсменів високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Система змагань для спортсменів повинна дати їм можливість виконати нормативи майстра спорту України.

6.4. Контроль

На даному етапі підготовки обов'язковим є медичний контроль за станом здоров'я спортсменів, що здійснюється лікарями обласного чи міського фізкультурно-медичного диспансеру раз на рік, а також перед кожним змаганням.

Контроль за станом фізичної та технічної підготовленості здійснюється тренером-викладачем шляхом тестування на навчально-тренувальних заняттях з використанням комплексу спеціальних вправ. Тестування спеціальної фізичної підготовленості бажано проводити на початку та в кінці кожного навчального року. Тестування технічної підготовленості проводиться у вигляді виконання спеціальних техніко-тактичних дій під час роботи спортсменів на приладах, тренажерах чи в парі з партнером: контролюється темп ударів у комбінаціях (двох-трьохударними серіями) чи робота серіями різноманітних ударів чи кидків з партнером на різних дистанціях.

Складання контрольних нормативів з технічної підготовки

1. Комбінована техніка ударів та кидків.
2. Захисні дії та контратака з використанням кидків та больових прийомів.
3. Виконання різноманітних кидків на вибір комісії.
4. Виконання прийомів в партері на вибір комісії.
5. Звільнення від захватів та обхватів.
6. Вільні поєдинки: 3 раунди по 3 хв.

7. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Матеріал з теоретичної підготовки викладається протягом усього терміну навчання в дитячо-юнацьких спортивних школах з урахуванням віку та рівня підготовленості вихованців:

1. Стислий огляд розвитку змішаних єдиноборств ММА.

Історія розвитку змішаних єдиноборств ММА. Розвиток змішаних єдиноборств ММА в світі та Україні. Стан і завдання їхнього подальшого розвитку.

2. Стислі відомості про побудову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ.

Стислі відомості про анатомічну побудову організму людини. Роль центральної нервової системи в діяльності всього організму.

Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, їхня побудова та взаємодія. Значення дихання у життєдіяльності людини. Стисла характеристика впливу занять змішаними єдиноборствами ММА на організм людини.

Уразливі місця на тілі людини, їхня характеристика. Методи впливу на ці місця та ступінь впливу.

3. Гігієна, загартованість, харчування та режим.

Поняття про гігієну, гігієнічний режим праці, відпочинку і занять спортом, особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять, устаткування, одягу. Роль загартованості в заняттях змішаними єдиноборствами ММА, засади загартованості, засоби та методи її розвинення. Харчування, норми харчування для тих, хто займається змішаними єдиноборствами ММА, залежно від вагових категорій.

4. Лікарський контроль, самоконтроль, перша медична допомога, спортивний масаж.

Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних секціях. Самоконтроль, об'єктивні та суб'єктивні дані самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Поняття про травми, причини травмування, їхня профілактика. Перша допомога при травмах. Травми м'язів та сухожилків, вивихи, переломи.

Засади спортивного масажу, самомасаж.

5. Теоретичні засади тактики й техніки змішаних єдиноборств ММА.

Класифікація, систематика, виконання прийомів та ударів. Техніка прийомів змішаних єдиноборств ММА. Аналіз захисних та атакуючих дій.

Поняття про тактику. Тактика ведення поєдинку, способи тактичної підготовки для проведення прийомів. Методи удосконалення володіння технікою й тактикою змішаних єдиноборств ММА.

6. Методика навчання та тренування.

Стисла характеристика педагогічних принципів, що застосовуються в процесі навчання. Організація та методика навчання технічних прийомів та удосконалення технічної майстерності.

Методика тренування. Фізична, технічна, тактична, морально-вольова та теоретична підготовка спортсменів у змішаних єдиноборствах ММА.

7. Планування спортивного тренування.

Перспективне планування й основні вимоги до нього. Річні, місячні плани тренування, їхній зміст. Планування навантажень залежно від періодів тренувального процесу. Планування навчально-тренувального заняття, складання потрібної документації.

8. Правила змагань, їхня організація, проведення та суддівство.

Особливості правил змагань зі змішаних єдиноборств ММА. Змагання зі змішаних єдиноборств ММА, їхні мета й завдання. Види змагань. Системи проведення змагань. Визначення місць у змаганнях. Вікові групи, вагові категорії. Склад суддівської колегії. Основні документи та їхнє оформлення. Обладнання місць змагань.

9. Підготовка спортсменів до змагань і розбір проведених змагань.

Дата і місце змагань. Зважування. Положення про змагання. Склад учасників. Тривалість, кількість поєдинків. План ведення поєдинків. Підготовка до поєдинку. Практичні вказівки до поєдинків. Розбір проведених поєдинків, недоліки та позитивні сторони учасників.

10. Виховання морально-вольових якостей, психологічна підготовка.

Значення розвитку морально-вольових якостей для підвищення спортивної майстерності. Основні методи розвитку й удосконалення морально-вольових якостей спортсменів.

Роль і значення психологічної підготовки спортсмена. Методи та засоби розвитку психічних якостей, які потрібні спортсмену.

Індивідуальний підхід до кожного, хто займається спортом. Участь у змаганнях - як необхідна умова удосконалення і перевірки морально-вольових якостей та психологічної підготовки. Вплив колективу і тренера-викладача на психологічну підготовку.

11. Спортивна класифікація.

Значення спортивної класифікації в розвитку змішаних єдиноборств ММА як виду спорту і підвищення майстерності спортсменів.

Розрядні вимоги. Підготовка висококваліфікованих спортсменів, інструкторів і суддів.

8. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Стройові та порядкові вправи: стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання-змикання, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного типу: вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристроях; стрибкові вправи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад та ін. Перевороти через партнера та упором руками знизу та зверху, сальто вперед і назад.

Спеціальні вправи: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на містку з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні містка з обтяженням (мішком, партнером, гириями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на містку; вставання на місток зі стійки; те ж саме з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плечі; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий та правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки - напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера.

Спеціально-підготовчі вправи: імітаційні вправи стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачеплення; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, груди; кидок підніжкою та ін. Імітаційні вправи з

виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів з уявним суперником, виконання захисних дій біля канатів рингу.

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ техніко-тактичного спрямування, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; всілякі варіанти командних естафет використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "бій півнів" та ін.

Фізична підготовка початківців. Завдання навчально-тренувальних занять із ЗФП і СФП - різнобічний розвиток рухових якостей юних атлетів. Вирішується це завдання у нерозривній єдності процесів навчання та удосконалення технічної підготовленості. Поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ з розвиненням основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) дозволяє досягти високого рівня спортивної майстерності.

Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей

Вправи для м'язів плечового поясу:

1. В.п. Стоячи, ноги на ширині плечей, дещо зігнуті руки тримають набивний м'яч (на рівні грудей). Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.

2. В.п. Упор лежачи. Згинання-розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях.

3. Вправу 1 виконують з гирею.

Ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити в попереднє положення.

4. В.п. Упор на руках (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби). Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг:

1. В.п. Стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад.

Присісти, а потім із змахом рук вперед-догори стрибнути вгору.

2. Вправу 1 виконують з гирею, штангою або з партнером на плечах.

3. Вправу 1 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.

4. Вправу 2 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.

5. В.п. Стоячи на підвищенні висотою до 70 см з дещо розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючись, із змахом руками догори-вперед вистрибнути вгору.

6. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять з висоти 30-40 см.

7. В.п. Стоячи на підвищенні висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючись, вистрибнути вгору. Під час стрибка прийняти позу, характерну для кидків прогином чи нахилом.

8. В.п. Стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка - кількість разів за 10 с).

9. В.п. Стоячи, ноги нарізно, з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки. Швидко прийти в положення напівприсіду і різко встати, підіймаючись на носки.

10. В.п. Стоячи у правій (лівій) стійці борця, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч на рівні грудей. Підставити вперед ногу, яка стоїть ззаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Борці, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.

11. Вправу 10 виконують з гирею. Підставити вперед ногу, яка стоїть позаду, ривком підняти гирю угору-вперед.

12. В.п. З гирею (штангою) в руках, стоячи в напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися. Випрямляючи ноги та спину, різко вирвати гирю догори.

13. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

14. Те ж саме, але піднімаючи ноги в момент згинання-розгинання рук.

15. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім - без допомоги.

16. Віджимання в упорі лежачи з 1-2 оплесками в долоні.

17. Лежачи на спині, піднімати обидві ноги та опускати їх за голову.

18. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.

19. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

20. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий впирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір згинаючи руки.

21. Стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискуючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки повертаючи передпліччя назовні.

22. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в боки, а другий чинить опір. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг:

1. Перший партнер - упор у присіді; другий - стійка, ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6-8 разів.

2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери впираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той чинить опір. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

3. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахиляючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10-12 разів.

4. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва - пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання-розгинання ніг. Повторити 12-15 разів.

5. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10-12 разів.

6. Перший партнер - упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий – стійка, одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5-6 разів.

7. Перший - випад вправо, руки на поясі; другий - стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий чинить опір підтримуючи за плечі. Повторити 10-12 разів.

Вправи з опором:

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.

2. Опустити руки того, що чинить опір, натискуючи на них під час піднімання.

3. Упертися долонями та з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.

4. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі.

5. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки угору, кисті зчеплені. Перший розводить руки в боки та опускає їх униз, другий чинить опір. Потім навпаки.

6. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті й зводить їх, а перший чинить опір. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

7. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий чинить опір.

8. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку - на пояс. Перший нахиляє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той чинить опір. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6-8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, правою рукою.

9. Перший - нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий - стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямлюється, а другий, натискуючи на його спину, чинить опір. Потім перший нахиляється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.

10. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахиляється і випрямлюється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).

11. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.

12. Перший - сидячи, ноги нарізно, руки на поясі; другий - ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискуючи на плечі першого, нахиляє його; той чинить опір. Потім перший випрямлюється, а другий чинить опір.

13. Сидячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахиляється вперед, а другий чинить опір.

14. В.п. Покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8-10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, вихованці стоять обличчям до обличчя. Тренер-викладач пояснює та показує вправи з одним з вихованців, потім вправи виконуються за завданням – на кількість (6-10) або на час (1-2 хв.) 2-3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1-2 хв.).

Комплексні вправи:

1. Перекидання м'яча довільно у заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови через голову, під ноги; кидки м'яча.

2. Різні присідання з партнером або штангою на плечах.

3. Повороти та нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.

4. Різні підстрибування з партнером або штангою.

5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.

6. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера.

7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками та однією за завданням тренера.

8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.

9. Жим штанги з-за голови.

10. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.

11. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.

12. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.

13. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.

14. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.

15. Стоячи в захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсікання, підхвату, зачеплення, виведення з рівноваги.

16. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.

17. Рухливі ігри: "Чехарда", "Бій півнів", перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.

18. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

19. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захвату за одяг.

20. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до килима, тобто виконати утримання.

21. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.

22. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.

23. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.

24. Стоячи, ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

Заняття додатковими видами спорту:

регбі за спрощеними правилами;

легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 і 800 м);

спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол);

акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших обертів, сальто вперед і назад);

гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.);

плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі - без урахування часу);

батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.);

важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

9. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка в змішаних єдиноборствах ММА відіграє важливу роль, головною метою її є знешкодити страх і сумніви в самому собі.

Страх - це емоції, переживання, що утворюються при загрозі як біологічного, так і соціального блага людини. Залежно від ситуації та від особливостей особистості людини переживання страху коливається в широкому діапазоні відтінків: паніка, лякливність, відчай, невпевненість, побоювання.

Підготовка спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА характеризується високими фізичними навантаженнями, проте лише незначна її частина приділяється психологічним аспектам. Тим самим погіршується результат фізичних тренувань, виявляється нестача бойового духу, виникають стресові стани, емоційна неврівноваженість, передстартова лихоманка, несконцентрованість, розсіяність.

Спортсмен відчуває різні психічні стани, кожен - індивідуально, по-різному, але все це є результатом переживання стану стресу. Стрес - типове явище у спортсменів під час тренувальних і змагальних навантажень. В організмі стрес створює позитивний фон для специфічних гомеостатичних реакцій та мобілізації захисних властивостей організму. Для забезпечення росту спортивного результату тренувальні навантаження (а отже, викликані ними зрушення гомеостазу) повинні створювати стресовий вплив, тобто бути достатньо великими - тоді посилюється синтез білків і зростає ефективність тренувального навантаження.

Головною проблемою для спортсменів у змішаних єдиноборствах ММА є уникнення або сповільнення безпосередньо перед боєм чи змаганнями пускових подразників, що призводять до виникнення передстартових реакцій, стартової лихоманки чи апатії, тривожного чекання.

Головними чинниками результативності підготовки спортсмена до змагань є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу до неї, а також системи різних психологічних відпрацьовувань. Перед кожним змаганням спортсмен повинен оптимально психічно підготуватись. Для цього тренеру-викладачу та самому спортсмену необхідно створювати різні змагальні ситуації. Якщо рівень емоційного збудження значно перевищує порогову межу, то ефективність рухових дій спадатиме: спортсмен не реалізує свої дії, діє без тактики, швидко втомлюється - це передстартовий стан. З психології спорту відомі три види передстартових станів: стартова лихоманка, стартова апатія, бойова готовність.

Завданням тренера-викладача є знешкодження страху спортсмена, позбавлення його сумніву та втілення впевненості в своїх діях. Іншими словами, спортсмен повинен бути в максимальній бойовій готовності, ефективно сприймати всі настанови тренера-викладача, стимулювати себе на досягнення успіху. Усі ці процеси забезпечуються за рахунок правої півкулі головного мозку, яка бере на себе управління майже всім тілом, а ліва різко знижує своє функціонування. Ситуація характеризується змінними процесами вегетативних і соматичних реакцій, психо-фізіологічними змінами, що повністю налаштовують бійця на поєдинок з неабияким бажанням виграти.

У змішаних єдиноборствах ММА спортсмен налаштовує себе психічно, морально, підвищується його працездатність, але при цьому відбувається гальмування техніко-тактичної підготовки. Враховуючи ці аспекти, головним завданням тренера-викладача є приведення спортсмена в стан бойової готовності, змушення повторити його захисні дії й атаківі комбінації в повітря або "аутогенно".

Одним з досліджених методів тренувань даного стану є зміна супротивників у спарингу із завданням виграти кожного поєдинку. Таким чином, можна виявити морально-вольовий стан спортсмена з змішаних єдиноборств ММА та його психологічно-індивідуальний підхід до втоми. Прослідкувавши за його поведінкою в спарингу, завжди можливо удосконалити і підняти до максимуму його психічний стан у кінці поєдинку.

10. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Система відновлювальних та профілактичних заходів має комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного спрямування.

Психологічні засоби відновлення:

організація комфортних зовнішніх умов і дійових чинників тренування;

створення позитивного емоційного фону тренування;

формування значущих мотивів для тренувань і змагань;

відвертання уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази, самонавіювання;

ідеомоторне та психорегулювальне тренування;

покращення побуту спортсменів.

Педагогічні засоби відновлення:

раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- і мікроциклах підготовки;

раціональна побудова навчально-тренувальних занять;

використання нетрадиційних засобів і методів тренування;

дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень та відпочинку;

вправи на розтягування, розслаблення, для активного відпочинку та відновлення дихання;

коригувальні та профілактичні вправи в тренуванні.

Гігієнічні засоби відновлення:

раціональний розпорядок дня;

повноцінний відпочинок і сон;

тренування у сприятливі години дня;

збалансоване 3-4-разове харчування (сніданок - 20-25 %, обід - 40-45 %, полуденник - 10 %, вечеря - 20-30 % добового раціону);

використання дієт та спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої;

гігієнічні процедури;

відповідність спортивного одягу та інвентарю до завдань тренувального процесу та змагань.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

масаж - загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, гідромасаж;

сухоповітряна (сауна) і парна лазні;

гідропроцедури - різновиди душів, ванн;

лікування грязями, морські купання, клімотерапія;

електропроцедури - електрофорез, міостимуляція, аероіонізація, електропунктура, діатермія тощо;

світлове опромінення - інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру; гіпероксія; магнітотерапія - ультразвук, фонофорез.

Фармакологічні засоби відновлення:

дозволені препарати пластичної та енергетичної дії;

вітаміни та мінеральні речовини;

адаптогени рослинного походження та засоби, що підвищують імунні властивості організму;

зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати.

Відновлювальні заходи можуть використовуватись у різні часи окремого тренувального дня. Обов'язково: два рази на тиждень – парова лазня чи сауна, плавання у басейні, короткочасне ультрафіолетове опромінення; раз на тиждень - день відпочинку.

Перед початком тренування: самомасаж, вітамін С, 60-80 мл спортивного напою, настанова тренера-викладача, позитивний емоційний стан, самонастроювання.

Під час тренування: раціональна побудова заняття, різнобічність методів і засобів тренування, раціональні інтервали відпочинку, активний відпочинок, вправи на розслаблення, самозаспокоєння, самонакази, ідеомоторне тренування, спортивні напої.

Після зарядки: контрастний душ, легкий масаж, самомасаж, комплекси вітамінів, теоретичне заняття, активний чи пасивний відпочинок, читання, музикотерапія.

Після першого тренування: теплий душ, загальний масаж, аероіонізація, полівітаміни, післяобідній відпочинок.

Після другого тренування: заспокійливі душ чи ванна, масаж, полівітаміни, пасивний відпочинок, розважальні заходи, нічний сон.

11. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості спортсмена. У процесі виховної діяльності тренер-викладач вирішує такі завдання: виховання стійкої мотивації до занять обраним видом спорту, цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості, почуття міри, прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості тощо.

Виховна робота проводиться постійно: під час навчально-тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів, змагань, оздоровчих заходів, навчання та в побуті.

Дуже важливими є моральні якості: почуття колективізму, дружби та товариства, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки. Під час виконання тренувальних навантажень вихованці повинні формувати спортивну працьовитість, прагнення до покращення своєї спортивної майстерності, творчу активність і самостійність в досягненні високих спортивних результатів.

Естетичне виховання забезпечує формування у спортсменів потягу до краси в спорті та житті, естетичних ідеалів, уподобань і почуттів; етичне полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, прихильного ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання – це формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому числі в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

Засобами виховання є:

- урочистий прийом новачків до спортивної школи;
- вшанування спортсменів-ветеранів;
- особистий приклад та педагогічна майстерність тренера-викладача;
- висока організація навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружні стосунки в колективі;
- моральне стимулювання за перемоги над собою;
- наставництво досвідчених тренерів і спортсменів;
- перегляд змагань та їхнє обговорення;
- регулярне підбиття підсумків навчально-тренувальної та спортивної діяльності вихованців;
- проведення спортивних свят та показових виступів;
- зустрічі з видатними спортсменами регіону;
- екскурсії, культпоходи до театрів, музеїв, виставок, кіно тощо;
- тематичні диспути та бесіди.

12. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

У процесі навчання в спортивній школі вихованці набувають знання, уміння та навички, потрібні інструктору, що працює на громадських засадах, та для роботи в якості спортивного судді. З цією метою передбачається проходження теоретичного матеріалу, інструкторської та суддівської практики.

У групах початкової підготовки вихованці починають вивчати правила змагань, залучаються до суддівства шкільних змагань.

У групах базової підготовки юні спортсмени завершують вивчення правил змагань. Залучаються до проведення теоретичних занять з тем, що

висвітлюють питання заходів безпеки. Проводять за завданням тренера-викладача по частинах навчально-тренувальні заняття.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності вихованці допомагають тренерській раді проводити початковий набір, самостійно проводять декілька занять у групах початкової та базової підготовки, беруть участь в організації та проведенні змагань зі змішаних єдиноборств ММА: виконують обов'язки одного з помічників суддів на змаганнях.

На етапі спеціалізованої базової підготовки потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів. Наприкінці семінару складається залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Орієнтовний навчальний план семінару
з підготовки інструкторів зі змішаних єдиноборств ММА
на громадських засадах

Тема заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Історія розвитку змішаних єдиноборств ММА	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини	1
Гігієна занять спортом. Лікарський контроль	1
Загальні засади методики навчання та тренування	2
Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним	1
Організація занять із ЗФП та спеціальної підготовки	2
Разом...	8
Практична підготовка	
Техніка й тактика змішаних єдиноборств ММА	5
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Практика проведення навчально-тренувальних занять	20
Разом ...	30
Усього:	38

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать. - М.: Просвещение, 1990. - 144 с.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая _подготовка борцов: Учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. - 222 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта: Учебник. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.
4. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1984. - 144 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 131 с.
7. Гожин В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168 с.
8. Градополов К.В. Бокс. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
9. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. - Смоленск, 1997. - 219 с.
10. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. - М., 1989.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 199 с.
12. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. - К.: Олімпійська література, 2008. - 208 с.
13. Иванов А.Л. Кикбоксинг. - К.: Air Land, 1994. - 310 с.
14. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. - М., 2002.
15. Матвеев С.Ф., Волощук Я. Борьба дзюдо. - К. Здоров'я, 1974.
16. Матвеев С.Ф. Борьба самбо. - К.: Здоров'я, 1977. - 152 с.
17. Орел П.О., Сергеев В.І., Шапар О.І. Кікбоксинг "Вако": Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. - К.: Федерація кікбоксингу України, 2012. - 134 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник (для тренеров), в 2 кн., 2015. - Кн. 1. - 680 с, Кн. 2 - 752 с.
19. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 2: Кинезиология и психология: Учеб. Пособие, в 4 кн. - М.: Советский спорт, 1998. - 279 с.
20. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
21. Холл М. Большая книга сумо: история, практика, ритуал, бой. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 160 с.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. - М.: ACADEMIA, 2000. - 476 с.

23. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учеб. пособие. - К.: Европейский университет, 2003. - 216 с.
24. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Метод. рекомендації. - Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. - 44 с.
25. Шипилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 128 с.

Схема 1

ТЕХНІЧНІ ДІЇ																											
СТІЙКИ						ПЕРЕСУВАННЯ				ЗАХИСТ				У ДАРИ													
ФРОН-ТАЛЬНА		ПЕРЕДНЯ		ЗАДНЯ		КРОКОМ	ПРИСТАВНИМ КРОКОМ	ВИПАДОМ					У СТІЙЦІ			ЛЕЖАЧИ											
КОРОТКА	ШИРОКА	КОРОТКА	ДОВГА	КОРОТКА	ДОВГА	НАПРЯМКИ				ВІДБИВ	ПІДСТАВКА	ПЕРЕСУВАННЯМ	УКЛІНИ		РУКАМИ	НОГАМИ		РУКАМИ	НОГАМИ								
						ВПЕРЕД	НАЗАД	ПРАВОРУЧ	ЛІВОРУЧ						КУЛАКОМ	ОСНОВОЮ ДОЛОНІ	ЛІКТЕМ	СТОПОЮ	П'ЯТКОЮ	РЕБРОМ СТОПИ	КОЛІНОМ	КУЛАКОМ	ОСНОВОЮ ДОЛОНІ	ЛІКТЕМ	СТОПОЮ	П'ЯТКОЮ	КОЛІНОМ
НАПРЯМКИ														ПРЯМИЙ (вперед)	НАЗАД	ЗБОКУ	ЗВЕРХУ ЗНИЗУ	ВБІК									
ПІДГРУПИ, КОМБІНАЦІЇ, ВАРІАНТИ ПРИЙОМІВ З РІЗНИМИ ЗАХВАТАМИ ТА ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОНАННЯ																											

Схема 2

ТЕХНІЧНІ ДІЇ														
ПРИЙОМИ														
БОЛЬОВІ							ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ ТА ОБХВАТІВ				ЗАДУШЛИВІ			
У СТІЙЦІ		ЛЕЖАЧИ					СПЕРЕДУ		ЗЗАДУ		У СТІЙЦІ		ЛЕЖАЧИ	
НА РУКИ		НА РУКИ		НА НОГИ			ОБХВАТИ	ЗАХВАТИ	ОБХВАТИ	ЗАХВАТИ	ПЛЕЧЕМ ТА ПЕРЕДПІЛЧЧЯМ	ПЛЕЧЕМ ТА ПЕРЕДПІЛЧЧЯМ	НОГАМИ	
ВАЖИЛЕМ	ВУЗЛОМ	ВАЖИЛЕМ	ВУЗЛОМ	ВАЖИЛЕМ	ВУЗЛОМ	УЩІМЛЕННЯМ								
ПІДГРУПИ, КОМБІНАЦІЇ, ВАРІАНТИ ПРИЙОМІВ З РІЗНИМИ ЗАХВАТАМИ ТА ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОНАННЯ														

ТЕХНІЧНІ ДІЇ																									
ПРИЙОМИ																									
ЛЕЖАЧИ (У ПАРТЕРІ)											У СТІЙЦІ														
ПЕРЕВОРОТИ					УТРИМАННЯ						КИДКИ														
СКРУЧУВАННЯМ	ЗАБІГАННЯМ	ПЕРЕХОДОМ	ПЕРЕКАТОМ	РОЗГИНАННЯМ	НАКАТОМ	ЗБОКУ	З БОКУ ПЛЕЧЕЙ	ЗВЕРХУ	ПОПЕРЕК	З БОКУ ГОЛОВИ	З БОКУ НІГ	РУКАМИ				НОГАМИ					ТУЛУБОМ				
												РИВКОМ	ПОШТОВХОМ	ЗАХВАТОМ ЗА ДВІ НОГИ	ЗАХВАТОМ ЗА ОДНУ НОГУ	ПІДНІЖКИ	ПІДСІКАННЯ	ЗАЧЕПЛЕННЯ	ОБВИВШИ	ПІДХВАТИ	ПРИСІДИ	ВІДХВАТИ	ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ	ЧЕРЕЗ СПИНУ (СТЕГНО)	ЧЕРЕЗ ГРУДИ (ПРОГИНОМ)
ПІДГРУПИ, КОМБІНАЦІЇ, ВАРІАНТИ ПРИЙОМІВ З РІЗНИМИ ЗАХВАТАМИ ТА ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОНАННЯ																									

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Організаційно-методичні вказівки	3
1.1. Класифікація та систематика в змішаних єдиноборствах ММА	3
1.2. Мета й завдання спортивної підготовки	4
1.3. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	5
1.4. Вимоги до спортивної підготовленості вихованців	5
1.5. Зміст спортивної підготовки	6
1.6. Принципи спортивної підготовки	9
1.7. Етапи багаторічної підготовки	9
1.8. Зміст роботи по етапах підготовки	10
2. Планування навчально-тренувального процесу	11
3. Групи початкової підготовки	12
3.1. Організація та методика відбору	12
3.2. Зміст і планування підготовки	13
3.3. Змагальна практика	16
3.4. Контроль	16
4. Групи базової підготовки	17
4.1. Організація та методика відбору	17
4.2. Зміст і планування підготовки	17
4.3. Змагальна практика	26
4.4. Контроль	27
5. Групи спеціалізованої підготовки	27
5.1. Організація та методика відбору	27
5.2. Зміст і планування підготовки	28
5.3. Змагальна практика	32
5.4. Контроль	33
6. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	34
6.1. Організація та методика відбору	34
6.2. Зміст і планування підготовки	34
6.3. Змагальна практика	35
6.4. Контроль	36
7. Теоретична підготовка	36
8. Загальна та спеціальна фізична підготовка	38
9. Психологічна підготовка	43
10. Засоби відновлення та підвищення працездатності	45
11. Виховна робота	46
12. Інструкторська та суддівська практика	47
Література	49
Додаток	51

ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА ММА

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Формат

Тираж