

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчинова  
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчинова)

Принята на педагогическом совете  
МБУДО СШ им.Л.К.Немчинова  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 20\_\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор МБУДО СШ  
им.Л.К.Немчинова  
\_\_\_\_\_ М.Н.Коржова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»**

Срок реализации программы – бессрочно  
Возраст занимающихся – с 10 лет

Составители программы:  
Тренер МБУДО СШ им.Л.К.Немчинова  
Смоляков Максим Николаевич  
Начальник СиФМР МБУДО СШ  
им.Л.К.Немчинова  
Терентьева Светлана Анатольевна

г. Ленинск-Кузнецкий  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1.	Характеристика вида спорта.....	3
1.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	4
1.3.	Структура системы многолетней подготовки.....	5
<b>2.</b>	<b>Нормативная часть.....</b>	<b>7</b>
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА).....	7
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА).....	8
2.3.	Соревновательная деятельность учебно-тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА).....	8
2.4.	Режим учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА)...	9
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	10
2.6.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	12
2.7.	Объем соревновательной деятельности.....	12
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию...	14
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп.....	17
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	18
<b>3.</b>	<b>Методическая часть.....</b>	<b>26</b>
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	26
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	27
3.3.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки.....	28
3.4.	Планирование спортивных результатов.....	29
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	30
3.6.	Программный материал для практических занятий.....	34
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	59
3.8.	Планы применения восстановительных средств.....	62
3.9.	План антидопинговых мероприятий.....	63
3.10.	Планы инструкторской и судейской практики.....	64
3.11.	Воспитательная работа.....	65
<b>4.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>70</b>
<b>5.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>76</b>
<b>6.</b>	<b>План спортивных мероприятий.....</b>	<b>76</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА) (далее – Программа) разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА), (далее по тексту СБЕ (ММА)) утверждённого приказом Минспорта России от 21.11.2022 г № 1029.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученных на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программный материал объединён в систему подготовки обучающихся СБЕ (ММА), завесь многолетний период обучения и тренировки от начального этапа обучения до этапа совершенствования спортивного мастерства. При ее реализации предусматривается соблюдение основных общепедагогических принципов и методических положений:

- непрерывности многолетнего процесса становления спортивного мастерства;
- комплексности учебно-тренировочного процесса (взаимосвязи физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки);
- последовательности изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства;
- преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативности программного материала для практических занятий с учетом этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Программа по смешанному боевому единоборству (ММА), далее – СБЕ (ММА), для обучающихся является основным документом, определяющим цель и содержание учебно-тренировочного процесса. Программный материал изложен в соответствии с общепринятым в спортивной педагогике делением процесса многолетней подготовки на этапы, что предусматривает определенную организационную структуру учебно-тренировочного процесса.