

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

Принята:
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № 1 от «01» сентября 2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
_____ М.Н.Коржова

Приказ № 109-ОД от 01.09.2026г.

Коржова
Марина
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Коржова Марина Николаевна
DN: cn=ИО, o=Кемеровская область, l=Ленинск-Кузнецкий, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ИМ.Л.К.НЕМЧАНИНОВА,
1.2.643.100.3=1.2083034363034323533333239,
1.2.643.3.131.1.1=1.20830343231323031353633333830,
email=shaggy_d3h@mail.ru, givenName=Марина Николаевна, sn=Коржова, cn=Коржова Марина Николаевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»
Срок реализации программы – бессрочно**

**Разработана в соответствии с
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14.11.2025 № 952 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
«смешанное боевое единоборство (ММА)»
(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 16.12.2025г. № 84608)**

**г. Ленинск-Кузнецкий
2026 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Характеристика вида спорта, специфика организации учебно-тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки.	4
1. Нормативная часть.....	7
1.1. 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
1.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА).....	8
1.3. Соревновательная деятельность учебно-тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА).....	8
1.4. Режим учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА)...	9
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	10
1.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	12
1.7. Объем соревновательной деятельности.....	12
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию...	14
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп.....	16
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	18
2. Методическая часть.....	26
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	26
2.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	26
2.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки.....	28
2.4. Планирование спортивных результатов.....	30
2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	30
2.6. Программный материал для практических занятий.....	33
2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	58
2.8. Планы применения восстановительных средств.....	60
2.9. Антидопинговое обеспечение.....	62
2.10. Планы инструкторской и судейской практики.....	68
2.11. Воспитательная работа.....	69
3. Система контроля и зачетные требования.....	74
4. Перечень информационного обеспечения.....	81

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 г. № 952).

Программа служит основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» им. Л.К. Немчанинова.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 г. № 952 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программа включает следующие разделы: нормативная часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Учебный материал Программы содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».