

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 2
От «30» октября 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ММА»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: 7-17 лет

Автор-составитель:
Третиных Павел Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Пермь 2021 г.

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем, бандитом или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех, кому эта помощь может потребоваться. Всё это делает **актуальной** дополнительную общеобразовательную общеразвивающую «ММА» программу (далее - программа)

В занятиях Смешанными боевыми единоборствами (ММА) детей и подростков привлекает, во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия Смешанными боевыми единоборствами (ММА) развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у учащихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что

немаловажно для детей и подростков, утвердится в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и адресована детям в возрасте от 7 до 17 лет (мальчикам и девочкам).

Программа ориентирована на реализацию в системе дополнительного образования детей и разработана с учетом Примерных требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Министерства образования и науки РФ.

Цель программы – физическое развитие учащихся в процессе освоения боевого искусства ММА.

Задачи

обучающие:

- дать знания по истории смешанных боевых единоборств (ММА);
- познакомить с правилами безопасности при проведении спортивных тренировок;
- обучить основным навыкам и умениям, основам техники борьбы - приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые, удушающие приёмы) несопротивляющегося противника;
- формировать и совершенствовать навыки самообороны;

развивающие:

- формировать мотивацию к занятиям ММА;
- развивать специальные физические качества - силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию;

воспитывающие:

- познакомить с основами спортивной этики;
- содействовать воспитанию морально-волевых качеств спортсмена;
- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни и укреплению здоровья учащихся;
- формировать коммуникативные навыки.

Программа адресована учащимся в возрасте 7-17 лет, в соответствии с их физическими возможностями Срок ее реализации составляет 1 год.

Методы обучения

- словесные (объяснение, рассказ, обсуждение);
- наглядные (просмотр поединков, схем, фотографий, презентаций, видеоматериалов);
- практические (упражнения, спарринги, спортивные игры, соревнования, судейская практика);

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа - 144 часа в год.

Занятия проходят в группах до 15 человек. Основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие. Спортивная тренировка включает различные виды упражнений - разминочные, общеразвивающие, упражнения на развитие гибкости и акробатические, а также спортивные игры и спарринги.

Возрастные особенности учащихся

Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 7 до 17 лет (мальчикам и девочкам), не имеющим медицинских противопоказаний для занятий ММА (наличие медицинской справки обязательно).

Младший школьный возраст (7-10 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В *среднем школьном возрасте (11-14 лет)* происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 –7 см, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3–6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 –9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, а у девочек – в 11 – 12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 – 2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуализации обучения.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 15 лет при мышечной деятельности

значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости

В старшем школьном возрасте (15-18 лет) организм продолжает расти и развиваться, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10 – 12 см и тяжелее на 5 – 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы, выносливости мышц, быстроты и развитие анаэробных возможностей.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10 – 15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6 – 8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс

крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 15 – 17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Формы подведения итогов реализации программы

Обучение по программе предусматривает подведение итогов через проведение начальной, промежуточной и итоговой аттестаций.

Начальная (входная) аттестация проводится в начале учебного года (сентябрь) в форме выполнения учащимися комплекса упражнений, позволяющий выявить уровень физической подготовленности.

Промежуточная аттестация (декабрь) включает в себя спарринг с имитацией соревновательного поединка.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май) и включает тестирование уровня физической подготовки и тактико-технических навыков, участие в соревнованиях.

Прогнозируемые результаты реализации программы

В результате освоения программы учащиеся должны будут

знать:

- историю и особенности боевого ММА;
- основы спортивной этики;
- технику безопасности на занятиях универсальным боем;
- правила личной гигиены;
- основы ударной и бросковой техники;

уметь:

- самостоятельно выполнять разминку;
- вести рукопашный бой: стоять, передвигаться, атаковать и защищаться в основных стойках, выполнять акробатические элементы, сложные комбинации ударов;
- самостоятельно находить спортивную информацию, используя электронные ресурсы, и применять ее на практике;
- общаться в спортивном коллективе;
- эффективно работать с партнером;

Иметь:

- хорошую физическую форму;
- опыт участия в тренировочных поединках и соревнованиях;

- навыки самообороны;

Проявлять:

- морально-волевые качества спортсмена;

Стремиться:

- к выполнению правил ЗОЖ.

Условия реализации и необходимое ресурсобеспечение

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал с необходимым покрытием (будо-мат 100x100x2см);

- спортивный инвентарь: боксерские мешки, маты, тренировочный манекен, утяжелители, щитки на ноги, боксерские перчатки, перчатки для рукопашного боя, перчатки для ММА, шлемы боксерские открытого и закрытого типов;

- ноутбук, экран (для просмотра видео поединков, соревнований).

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	2	-	2	Опрос
2	ОФП	5	53	58	Тестирование
3	СФП	4	46	50	Соревнования
4	ТТП	4	27	31	Соревнования
5	Переводные испытания	1	2	3	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	<i>Согласно плану ДД(Ю)Т «Пермячок»</i>			Соревнования
	Всего часов	16	128	144	

Содержание учебного плана

1. Введение

Теория:

Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Значения физической культуры для здоровья. История возникновения и развития универсального боя в России, основоположники этого вида единоборства. Взаимосвязь с единоборствами других стран. Оборудование, инвентарь, спортивная экипировка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, правила личной гигиены. Основы техники самбо и методики обучения бойцов.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Техника безопасности при выполнении упражнений. Двигательный режим. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности контрольных нормативов. Характеристика

средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практика:

-*общеразвивающие упражнения* (бег, челночный бег, прыжки, подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лежа, лазание по канату, приседания);

-*подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства* (футбол, пятнашки (руки и ноги), регби, вышибалы и другие. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения);

-*самостраховка и элементы акробатики* (кувырки, стойка на руках, падение из различных положений, колесо);

-*скоростно-силовые упражнения* (бег на короткие дистанции, прыжки через препятствие, приседание с утяжелением, удары на время);

-*прыжки и прыжковые упражнения* (прыжки с места, на одной ноге, с поворотами, с поднятием ног к груди).

-*Развитие гибкости:* Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

-*Развитие силы:* В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

-*Развитие скорости:* Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория:

Названия упражнений, техника их выполнения. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений. Положения бойцов перед проведением ударов, бросков, болевых приемов. Приемы и способы страховки. Основные удары и броски.

Практика:

Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Боковые удары руками. Разучивание техники выполнения блоков руками.

Удары ногами: удар коленом, прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой. Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворота. Клинчей. Также, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два движения. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперед. Отработка приемов страховки на скорость.

Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок»;

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных

бросков.

4. Тактико-техническая подготовка (ТТП)

Теория:

Основные удары и броски, техника их выполнения. Акробатические элементы, техника их выполнения. Основные тактики ведения боя. Пути построения технико-тактических действий в универсальном бое. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Боевая стойка, прямые удары руками: впередстоящей и дальнестоящей рукой.

Боковые удары руками, апперкот, бэкфист, удары локтями.

Удары ногами: удар коленом, прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой. Длинный боковой удар ногой, ударной с разворота, удары коленями.

Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в сторону, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, боковой и передний перевороты, посадка, раскрутка, зацепы, подхват под две ноги, подхват изнутри под одну ногу.

Борьба в партере: переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Упражнения на формирование собственной манеры ведения боя. Выполнение контрольных нормативов.

5. Переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.		

6. Участие в соревнованиях

Согласно утвержденному плану ДД(Ю)Т «Пермячок».

Информационно-методическое обеспечение программы

1. Схемы:

- по нормативам ОФП;
- по комплексу ОРУ;
- по балловой оценке ударов и бросков.

Список литературы

1. А. И. Степанов. Обучение боксера-новичка. Пособие для инструкторов-общественников. Государственное издательство. «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ». Москва 1953.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. 79 с.
3. К. В. Градополов. Бокс. 1965 г.
4. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2003. 116 с.