

Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

Направленность программы	Название программы	Описание образовательной программы	Возраст обучающихся (лет)	Срок реализации программ (лет)
Физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» (далее программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «смешанное боевое единоборство (ММА)» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)», приказом №952 (Зарегистрировано в Министерство Юстиции Российской Федерации от 16.12.2025 №84608) г. Москва от 14 ноября 2025 года № 952 Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА), содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Программа разработана на основе следующих принципов:- комплексность, предусматривающую тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико- тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);- преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;- вариантности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки. В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:	с 10 до 17 лет и старше	15

		этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки каратистов и предлагает решение следующих основных задач:- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц , проходящих спортивную подготовку;- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Самарской области по смешанному боевому единоборству (ММА);, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по смешанному боевому единоборству (ММА)- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по смешанному боевому единоборству (ММА)		
--	--	--	--	--

Смешанное боевое единоборство (ММА) – молодой и быстроразвивающийся вид спорта в нашей стране и в мире, принципы и методы тренировки которого проходят стадию становления. На данный момент накоплен значительный опыт работы с профессиональными бойцами, проанализирован 4-х летний опыт подготовки взрослых спортсменов, выступающих на крупнейших официальных соревнованиях и прошедших все стадии многоступенчатого отбора в сборную команду России по СБЕ (ММА). В связи с официальным введением детско-юношеского раздела вида спорта в 2016 году, подготовка юных спортсменов в СБЕ (ММА) впервые становится объектом анализа и систематизации, исходя из подходов, используемых в разных близких видах единоборств.

На сегодняшний день тренеры, работающие с юными спортсменами, вынуждены заимствовать и сублимировать опыт каждого отдельного единоборства и «комбинировать» его в новые реалии, перестраивая под специфические задачи смешанного стиля (ММА).

Директор МБУДО СШОР №8 «Союз»

С.Н. Синявский