

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Республиканская спортивная школа №1»

Методическая разработка по смешанному боевому единоборству (ММА)

Джамулаев А.Р.

Отделение СБЕ «ММА»

Тренер-преподаватель по СБЕ (ММА)

Год разработки: 2026г.

Пояснительная записка

Разработка аналогичной структуры с сохранением последовательности изложения материала.

1.Актуальность.

ММА набирает популярность как вид спорта и средство физического развития

Цель. Создать условия для физического и психического развития, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей через занятия ММА.

Задачи:

укрепить здоровье и обеспечить гармоничное развитие организма;

сформировать устойчивый интерес к спорту;

освоить базовые технические элементы ММА;

развить общие и специальные физические качества (силу, выносливость, скорость, координацию);

воспитать дисциплинированность, трудолюбие и волю;

обучить основам спортивного режима и гигиены;

социализировать детей и подростков через командные тренировки и соревнования.

Возраст обучающихся: 10–17 лет.

Режим занятий: по этапам спортивной подготовки.

2. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся:

овладеют базовыми навыками самообороны;

освоят технику перемещений, ударов руками/ногами/локтями, борьбы в стойке и партере;

научатся проводить спарринги с соблюдением правил безопасности;

получат навыки простейшего судейства (ведение протокола, жесты);

улучшат общую и специальную физическую подготовленность;

приобретут опыт участия в учебных и контрольных спаррингах.

3. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

знакомство с правилами поведения в зале;

основы техники безопасности;

краткий обзор истории и правил ММА.

Тема 2. Общая физическая подготовка

упражнения на развитие скорости (бег с ускорениями, челночный бег);

прыжковые упражнения (в длину с места, через препятствия);

силовые упражнения (отжимания, подтягивания, приседания);

гимнастические упражнения (на снарядах, без предметов);

подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

отработка ударов у стены с задержкой;

упражнения с набивными и теннисными мячами;

развитие реакции и координации (смена стоек по сигналу);

работа на боксёрском мешке и лапах.

Тема 4. Основы техники ММА

боевая стойка и передвижения;

удары руками (джеб, кросс, хук, апперкот);

удары ногами (фронт-кик, раунд-хаус-кик, лоу-кик);

борьба в стойке (захваты, броски);

борьба в партере (удержания, болевые, удушающие);

защита от ударов и захватов.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка

комбинации ударов и переводов в партер;
тактика нападения и защиты;
анализ действий соперника;
учебные бои с заданиями (например, работать только ногами).

Тема 6. Спарринги и судейская практика

учебные спарринги с ограничением интенсивности;
контроль дистанции и темпа;
ведение протокола боя;
изучение жестов судей.

Тема 7. Контрольные испытания

тесты ОФП (бег 1 км, отжимания, подтягивания);
демонстрация техники (серия ударов, бросков);
учебный спарринг с оценкой техники и тактики.

4. Формы контроля и оценки результатов

Текущий контроль: наблюдение за техникой выполнения упражнений, оценка активности на занятиях.

Промежуточная аттестация (декабрь): тесты ОФП и СФП, демонстрация базовых приёмов.

Итоговая аттестация (май): спарринг с экспертной оценкой, зачёт по правилам судейства.

Дополнительные методы: участие в школьных соревнованиях, видеоанализ тренировок.

5. Методическое обеспечение

Методы обучения:

словесные (объяснение, разбор ошибок);
наглядные (показ тренера, видеоматериалы);
практические (упражнения в парах, работа на снарядах).

Инвентарь:

боксёрские лапы и мешки;
манекены для бросков;
набивные и теннисные мячи;
скакалки, гантели, резина для тяги;
защитное снаряжение (капы, перчатки, накладки).

Дидактические материалы:

плакаты с техникой приёмов;
карточки с заданиями для ОФП/СФП;
видеоуроки по тактике ММА.
видеоразбор ошибок.