

ПЕРВЫЙ ЦЕНТР ММА В УФЕ!

В САМОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА!

СДК «ДИНАМО»

Официальное открытие центра состоялось
17 февраля 2019 года

В центре тренируются взрослые и дети с 5 лет

Клиенты могут войти в состав
сборной по ММА Республики Башкортостан
по результатам своих тренировок
и результатов межклубных соревнований



г. Уфа, ул. Карла Маркса, 2а СДК «ДИНАМО»

📞 +7 (347) 246-27-78
✉️ @centrrmma_ufa
VK vk.com/centrrmmaufa

СОЮЗ ММА РОССИИ



**ЕМЕЛЬЯНЕНКО
ФЕДОР ВЛАДИМИРОВИЧ**

Почетный президент,
Председатель Наблюдательного
совета «Союза ММА России»



**ГАБДУЛЛИН
РАДМИР ИЛДАРОВИЧ**

Президент «Союза ММА России»

16 мая 2012 года была создана Общероссийская общественная организация «Союз смешанных боевых единоборств (ММА) России».
27 сентября 2012 года смешанное боевое единоборство (ММА) было признано и включено во Всероссийский реестр видов спорта с номером-кодом 0720001412A.

26-30 сентября 2012 состоялся первый Чемпионат России по ММА.
2 июня 2014 года «Союз ММА России» аккредитовали в качестве спортивной федерации по смешанному боевому единоборству (ММА) на 4 года.
4 февраля 2014 года комиссия Министерства спорта Российской Федерации утвердила изменение правил вида спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» в части допуска к спортивным соревнованиям следующих возрастных категорий: 12-13, 14-15, 16-17 лет.
Союз ММА России входит во всемирную ассоциацию ММА (WMMAA).

Координаты:

Российская Федерация,
г. Москва, 4-й Вятский переулок, д.18, корп. 3
E-mail: unionmma@yandex.ru
Тел.: +7(495)612-01-47
Сайт: www.unionmma.ru



#centrmmaufa
БУДЬ В ЦЕНТРЕ!



ЦЕНТР СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «ЦЕНТР ММА»



**ЗАРИПОВ
РУСЛАН БУЛАТОВИЧ**

Президент «Федерации смешанного боевого единоборства (ММА) Республики Башкортостан»



Уважаемые родители, дети, спортсмены, тренеры и любители боевых единоборств! Рад приветствовать Вас в нашем новом, оборудованном современными, специализированными тренажерами, снарядами и рингом для занятий боевыми единоборствами зале!

В целях создания благоприятных условий для развития таких видов спорта как смешанное боевое единоборство (ММА), панкратион (ММА), самбо, боевое самбо, грэпплинг, кикбоксинг, бокс и др., руководством Федерации СБЕ (ММА) РБ было принято решение открыть в городе Уфе «Центр ММА». Огромная заслуга в этом принадлежит генерал-майору, председателю Совета РОО «Благомир», председателю Попечительского совета Федерации СБЕ (ММА) РБ Сибаеву Денису Вагаповичу и Герою России, председателю Правления РОО ГПВ «Я ПАТРИОТ» РБ Ихсанову Рафику Рашидовичу.

«Центр ММА» уже сегодня является одним из основных баз по подготовке спортсменов по многим видам боевых единоборств, в том числе сборной команды Республики Башкортостан по смешанному боевому единоборству (ММА) для участия в чемпионатах и первенствах России.

Наши двери открыты для всех. Все желающие, независимо от уровня подготовки, пола и возраста, имеют возможность повышать свои навыки под руководством высококвалифицированных и аккредитованных «Союзом ММА России» тренеров.

Любите спорт! Ставьте перед собой высокие цели и достигайте их вместе с нами!

#centrmmaufa
БУДЬ В ЦЕНТРЕ!



ЗОНА КРОСС-ТРЕНИНГА

Многофункциональная зона с профессиональным оборудованием для занятий по:

- ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИРОВКАМ
- СИЛОВЫМ КРУГОВЫМ ТРЕНИРОВКАМ
- ТРЕНИРОВКАМ ПО КРОСС-ТРЕНИНГУ



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

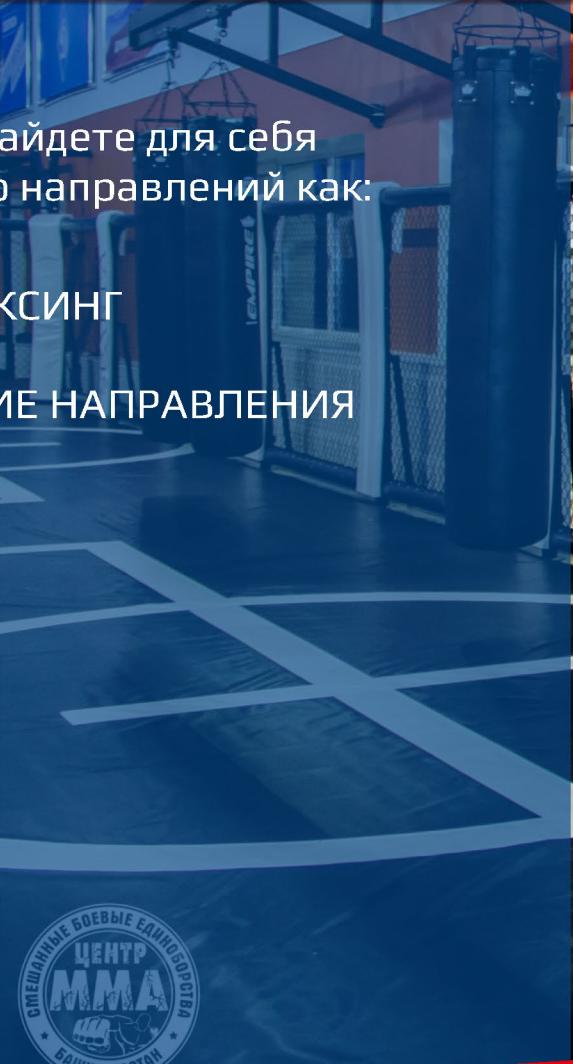
© +7 (347) 246-27-78



БОКСЕРСКАЯ ЗОНА

Здесь вы найдете для себя множество направлений как:

- БОКС
- КИКБОКСИНГ
- ММА
- ДЕТСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

© +7 (347) 246-27-78



ЗОНА БОРЦОВСКОГО КОВРА

Сделанный специально на заказ борцовский ковер вмещающий в себя 40 человек на одной тренировке.

В данной зоне проходят тренировки:

- САМООБОРОНА
- ММА
- САМБО
- ПАНКРАТИОН
- ФУКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
- ДЕТСКИЕ СЕКЦИИ



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

© +7 (347) 246-27-78



КЛУБНЫЕ КАРТЫ

АБОНЕМЕНТЫ НА 1 МЕСЯЦ,
2 МЕСЯЦА И 5 МЕСЯЦЕВ

Тренировки проходят в
студийном формате
в группах с тренером.

Также проходят
персональные тренировки,
персонально можно
заниматься с тренером без
приобретения клубной карты.



Instagram: [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
VK: vk.com/centrrmmaufa

Phone: +7 (347) 246-27-78



СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

ММА - боевые искусства (часто неверно называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. MMA является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинич), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlecade, одной из ранних организаций MMA и впоследствии нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах.



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

📞 +7 (347) 246-27-78



ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ: ММА ДЕТИ

Форма одежды: футболка, шорты (штаны) без карманов, молний, металлических застежек), 0,5 вода, борцовки (носки). Экипировка: по указанию тренера.

Цели:

- ✗ укрепление здоровья;
- ✗ развитие и совершенствование физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и функциональных возможностей организма (адаптация работы органов и систем организма, психики к различным видам нагрузок (интенсивность нагрузки, работа в условиях гипоксии (недостатка кислорода) и т.д.);
- ✗ изучение и совершенствование техники различных видов единоборств (бокс, кикбоксинг, спортивная борьба, грэпплинг, самбо, боевое самбо и их комбинирование для достижения победы);
- ✗ духовно-нравственное развитие и воспитание личности (формирование ценностного отношения к России, своему народу, своему краю, к учебному труду, к своему здоровью, к природе);
- ✗ расширение кругозора в области физической культуры и спорта (знания в области соблюдения здорового образа жизни, порядок планирования, организации, проведения и учета занятия, соревнования, правил массовых видов спорта и т.п.)

Участие в соревнованиях различного уровня по смешанному боевому единоборству (ММА) и другим единоборствам.

Официальное присвоение спортивных званий и разрядов (даёт преимущество как при поступлении в различные учебные заведения, так и службы в элитных подразделениях Вооруженных сил РФ).

Прохождение 2 раза в год углубленного медицинского осмотра в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере (бесплатно).



Instagram: [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
VK: vk.com/centrrmmaufa

Phone: +7 (347) 246-27-78



ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ: САМБО

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: армянской (кох), азербайджанской (гюлеш), казахской (казакша курес), узбекской (ўзбекча кураш), грузинской (чидаоба), татарской (көрәш), башкирской (башкортса көрәш), бурятской борьбы (Бухэ Барилдаан); молдавской (трынта), финско-французской, вольно-американской, швейцарской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

📞 +7 (347) 246-27-78



ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ: ЖЕНСКАЯ САМООБОРОНА

Женская самооборона:

- ✗ изучение и совершенствование техники самообороны с использованием различных видов единоборств (бокс, кикбоксинг, спортивная борьба, грэпплинг, самбо, боевое самбо, и их комбинирование для достижения победы);
- ✗ изучение и совершенствование техники самообороны с использованием подручных средств;
- ✗ расширение кругозора в области физической культуры и спорта (знания в области соблюдения здорового образа жизни, порядок планирования, организации, проведения и учета занятия, соревнования, правил массовых видов спорта и т.п.)



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

📞 +7 (347) 246-27-78



ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ

Форма одежды: футболка, шорты ((штаны) без карманов, молний, металлических застежек), 0,5 вода, борцовки(носки). Экипировка: по указанию тренера.

Цели:

- ✗ укрепление здоровья;
- ✗ развитие и совершенствование физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и функциональных возможностей организма (адаптация работы органов и систем организма, психики к различным видам нагрузок (интенсивность нагрузки, работа в условиях гипоксии (недостатка кислорода) и т.д.);
- ✗ изучение и совершенствование простейших техник различных видов единоборств (бокс, кикбоксинг, спортивная борьба, грэпплинг);
- ✗ духовно-нравственное развитие и воспитание личности (формирование ценностного отношения к России, своему народу, своему краю; ценностное и творческое отношение к учебному труду, к своему здоровью, к природе, мотивацию к самореализации в различных видах творческой деятельности);
- ✗ расширение кругозора в области физической культуры и спорта (знания в области соблюдения здорового образа жизни).



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

📞 +7 (347) 246-27-78



ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ: САМООБОРОНА И ФИЗПОДГОТОВКА

От 16 лет и старше (юноши, девушки, взрослые),
время пн-ср-пт, вт-ср-сб - с 12:30 до 14:30.

Форма одежды: футболка, шорты (штаны) без
карманов, молний, металлических застежек), 0,5
вода, борцовки (носки).

Экипировка: по указанию тренера.

Цели:

- ✗ укрепление здоровья;
- ✗ развитие и совершенствование физических
качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость,
гибкость) и функциональных возможностей
организма (адаптация работы органов и систем
организма, психики к различным видам нагрузок
(интенсивность нагрузки, работа в условиях
гипоксии (недостатка кислорода) и т.д.);
- ✗ изучение и совершенствование техники
самообороны с использованием различных видов
единоборств (бокс, кикбоксинг, спортивная
борьба, грэпплинг, самбо, боевое самбо, и их
комбинирование для достижения победы);
- ✗ изучение и совершенствование техники
самообороны с использованием подручных
средств;
- ✗ расширение кругозора в области физической
культуры и спорта (знания в области соблюдения
здорового образа жизни, порядок планирования,
организации, проведения и учета занятия,
соревнования, правил массовых видов спорта
и т.п.)



@centrrmma_ufa



vk.com/centrrmmaufa



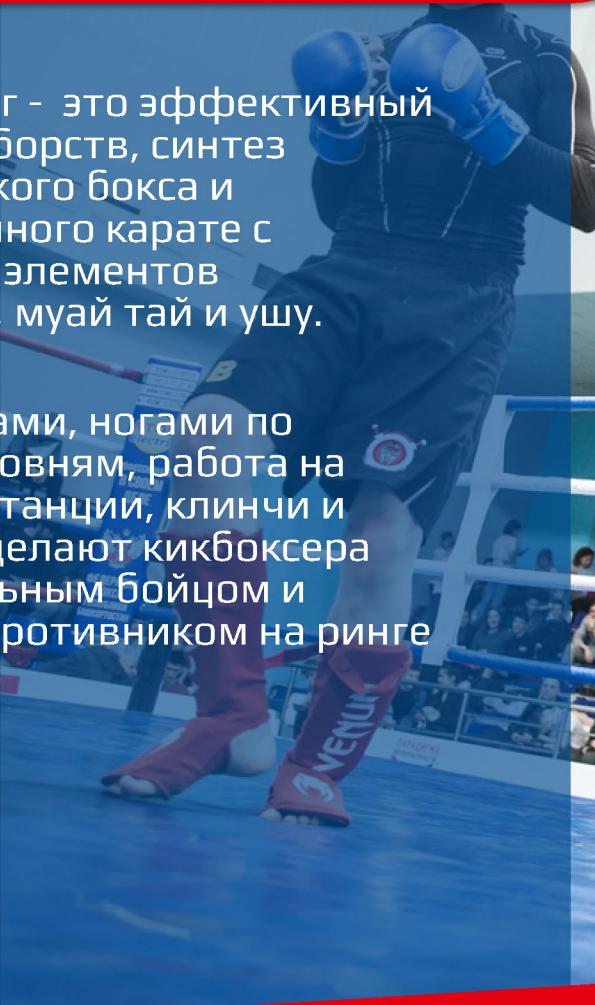
+7 (347) 246-27-78



ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ: КИКБОКСИНГ

Кикбоксинг - это эффективный вид единоборств, синтез классического бокса и традиционного карате с примесью элементов тхэквондо, муай тай и ушу.

Удары руками, ногами по разным уровням, работа на любой дистанции, клинчи и подсечки делают кикбоксера универсальным бойцом и опасным противником на ринге



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

© +7 (347) 246-27-78



ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ: БОКС С ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ УКЛОНОМ

Бокс с оздоровительным уклоном – это трудный и интересный вид спорта. Он требует от спортсмена выносливости и физической силы, отличной реакции, концентрации и координации, а также волевых качеств.

Навыки боксера оказываются очень полезными в сложных экстремальных ситуациях, когда необходимо защитить себя и близких людей. Кроме этого, уверенность в собственных силах оказывает влияние на поведение, уменьшая возможность совершения необдуманных поступков и обострения конфликтных ситуаций.

Наши тренера научат Вас правильной технике бокса, поставят удар.

Постановка ударной технике уникальная разработка тренера, при которой практически отсутствует вероятность травмирования суставов (при должном уровне соблюдения)

© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

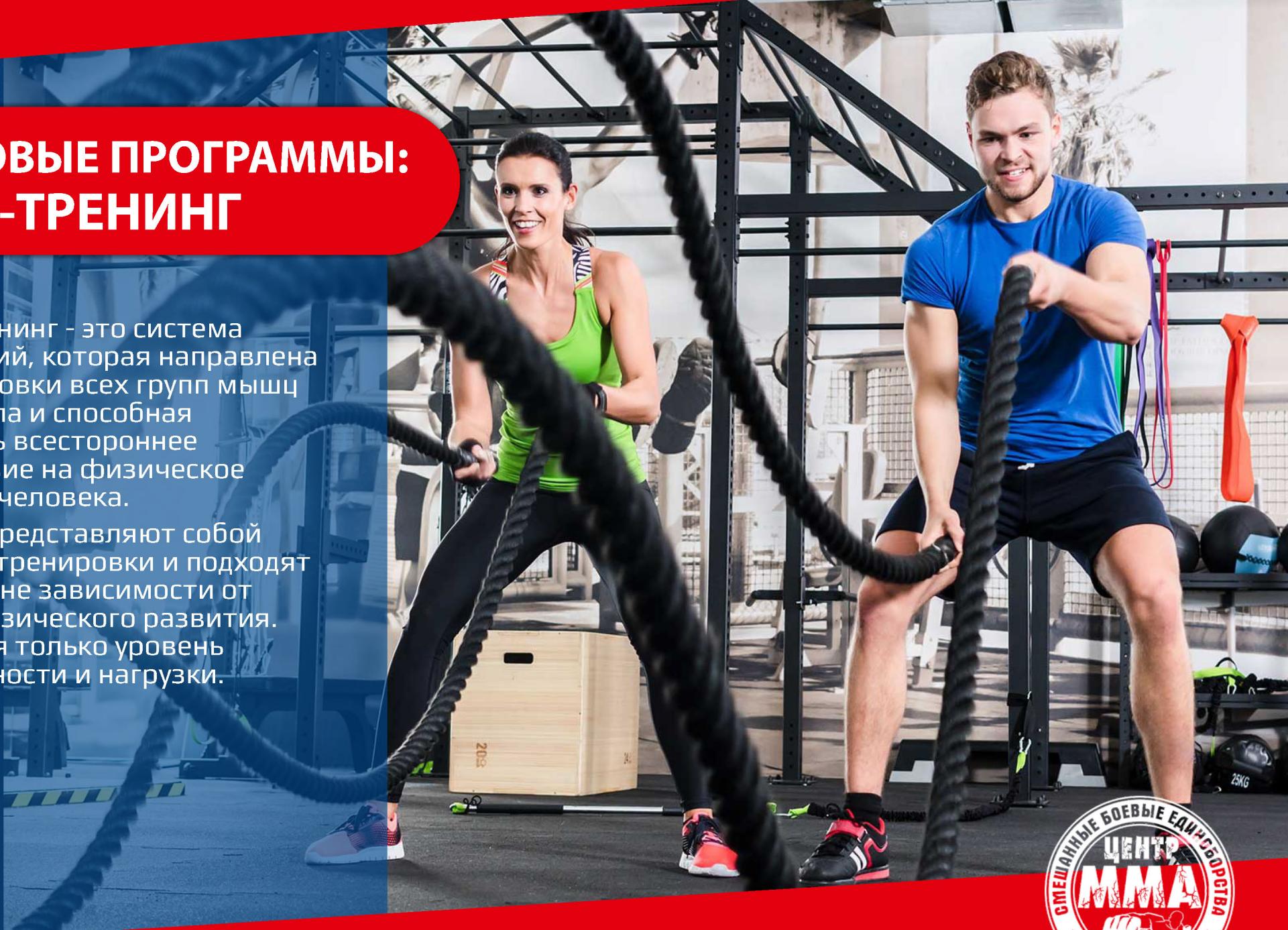
📞 +7 (347) 246-27-78



ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ: КРОСС-ТРЕНИНГ

Кросс-тренинг - это система упражнений, которая направлена на тренировки всех групп мышц твоего тела и способная оказывать всестороннее воздействие на физическое развитие человека.

Занятия представляют собой круговые тренировки и подходят любому, вне зависимости от пола и физического развития. Снижается только уровень интенсивности и нагрузки.



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

© +7 (347) 246-27-78



ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ

В летний период на базе центра ММА проходит детский лагерь дневного пребывания для детей от 6 до 12 лет.

В 2-х недельную программу включены:

- ✗ ежедневное посещение бассейна
- ✗ выездные мероприятия
- ✗ питание
- ✗ тренировки на свежем воздухе
- ✗ развивающие игры
- ✗ отчетный концерт по результатам смены
- ✗ в летний период 6 смен каждая по 2 недели



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)
© vk.com/centrrmmaufa

📞 +7 (347) 246-27-78



ТРЕНЕРЫ

ТРЕНЕР 

ГУСЕЙНОВ АБАКАР ЗАЙНАЛАБИТОВИЧ



НАПРАВЛЕНИЯ:

- смешанное боевое единоборство (ММА)
- боевое самбо
- самооборона
- грэпплинг
- панкратион (ММА)

СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ:

- мастер спорта по боевому самбо
- мастер спорта по полноконтактному рукопашному бою
- мастер спорта по армейскому рукопашному бою
- КМС по вольной борьбе

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР
сборной команды Республики Башкортостан
по смешанному боевому единоборству (ММА)



ТРЕНЕР 

ГАРЕЕВ РУСТЕМ ИРГАЛИЕВИЧ



НАПРАВЛЕНИЯ:

- смешанное боевое единоборство (ММА)
- кросс-тренинг
- персональные тренировки
- физическое развитие и воспитание (дети)

СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ:

- мастер спорта по греко-римской борьбе и рукопашному бою
- мастер спорта международного класса по универсальному бою

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

- чемпион России по рукопашному бою
- чемпион России по универсальному бою
- вице-чемпион мира по универсальному бою

Лицензированный тренер и судья
Союза ММА России
Тренерский стаж - 5 лет



ТРЕНЕР

ЖУК ВЯЧЕСЛАВ ПАВЛОВИЧ



НАПРАВЛЕНИЯ:

- смешанное боевое единоборство (ММА)
- грэпплинг
- кросс-тренинг
- самооборона (16+)
- персональные тренировки
- физическое развитие и воспитание (дети 5-8 лет)

СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ:

Кандидат в мастера спорта по греко-римской борьбе, борьбе самбо, боевому самбо, армейскому рукопашному бою, военному четырехборью

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

- Двукратный победитель Первенства России среди кадетов по борьбе самбо
- Чемпион г. Санкт-Петербург по боевому самбо
- Чемпион Ленинградского военного округа по армейскому рукопашному бою
- Бронзовый призер Чемпионата Вооруженных сил РФ по армейскому рукопашному бою в командном зачете
- Победитель международных, всероссийских, республиканских соревнований по греко-римской борьбе и борьбе самбо

Лицензированный тренер и судья
Союза ММА России

Инструктор по рукопашному бою
Тренерский стаж - 9 лет



ТРЕНЕР

ИКРОМОВ МАХМАД КИЕМИДИНОВИЧ



НАПРАВЛЕНИЯ:

- смешанное боевое единоборство (ММА)
- кросс-тренинг
- женская самооборона (12+)
- персональные тренировки
- грэпплинг

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

- серебряный призер чемпионата мира по тхэквондо ГТФ, Казань 2016 г.
- чемпион России по вьет во дао 2015 г.
- чемпион РБ по сават
- многократный чемпион РБ по кикбоксингу
- многократный абсолютный чемпион по тхэквондо
- многократный чемпион РБ по кудо
- чемпион комбат самообороне

ОБЛАДАТЕЛЬ ЧЕРНОГО ПОЯСА:

- 1 дан по Тхэквондо
- 1 дан по Хап-кидо

Присвоено почетное звание
«МАСТЕР БОЕВЫХ ИСКУССТВ»



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)

vk.com/centrrmaufa

📞 +7 (347) 246-27-78

ТРЕНЕРЫ

ТРЕНЕР 

ВАРДАНИН АРТУР ВАЧИКОВИЧ



НАПРАВЛЕНИЯ:

- смешанное боевое единоборство (ММА)
- рукопашный бой
- панкратион
- грэпплинг

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

- неоднократный чемпион РБ и ПФО по кудо
- призёр всероссийских турниров по кудо
- призёр кубка Урала и Сибири по кудо
- чемпион РБ по ушу-саньда
- чемпион РБ по рукопашному бою
- чемпион РБ по панкратиону
- призёр РБ по косики карате
- чемпион всероссийских турниров по микс-комбат
- призёр Чемпионата Европы по микс-комбат

Лицензированный тренер
по ММА и грэпплингу

Воспитал призеров и чемпионов РБ
по грэпплингу, ММА и панкратиону



ТРЕНЕР 

САИТОВ ЭДУАРД РАСИХОВИЧ



НАПРАВЛЕНИЯ:

- самбо
- боевое самбо
- бокс
- рукопашный бой по системе спецназа

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

- чемпион вооруженных сил СССР по самбо, рукопашному бою
- призер кубка Гагарина по боксу
- призер всесоюзного турнира Мусы Гареева по боксу

ТРЕНЕР ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ПО БОЕВОМУ САМБО
МАСТЕР СПОРТА СССР ПО САМБО

I дан по Дайдо Дзюку

ИНСТРУКТОР ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ
ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА



© [@centrrmma_ufa](https://www.instagram.com/centrrmma_ufa)

vk.com/centrrmaufa

📞 +7 (347) 246-27-78

ТРЕНЕРЫ

ТРЕНЕР

ХАРИСОВ АРТУР ИРИКОВИЧ



НАПРАВЛЕНИЯ:

- муй тай

СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ:

- мастер спорта России по тайскому боксу

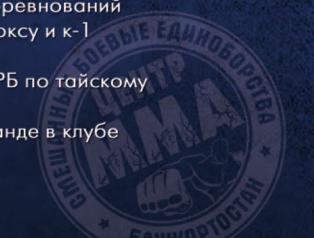
СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

- двухкратный победитель чемпионата России
- многократный победитель чемпионатов и первенств РБ по тайскому боксу, кикбоксингу, рукопашному бою, унибою, карате, тхэквондо

Тренерский стаж - 17 лет

Воспитал 14 КМС по тайскому боксу! Среди которых:

- победительница первенства мира среди девушек 14-15 лет,
- победители всероссийских и зональных соревнований
- профессиональные бойцы по тайскому боксу и к-1
- является старшим тренером Федерации РБ по тайскому боксу по муж 18+
- в 2018 году проходил стажировку в Таиланде в клубе AKA Thailand



ТРЕНЕР

СВИНОВ ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ



НАПРАВЛЕНИЯ:

- фитнес
- стретчинг
- функциональные тренировки
- персональные тренировки в тренажерном зале
- персональные тренировки по набору мышечной массы
- разработка индивидуальных программ по снижению веса

ОПЫТ:

ФИТНЕС КЛУБ «АЛЕКС ФИТНЕС»

- функциональные тренировки
- разработка персональных программ по снижению веса
- проведение персональных тренировок по набору мышечной массы

ФИТНЕС КЛУБ «GOOD DAY»

- проведение персональных тренировок
- составление персональных программ
- комплексный подход: программа физических упражнений и питания

ООО «НИЖЕГОРОДЕЦ»

- тренер - инструктор.
- проведение персональных тренировок в тренажерном зале
- подбор персональных программ по функциональному тренингу
- проведение персональных тренировок по набору мышечной массы
- разработка индивидуальных программ по снижению веса
- проведение тренировок по единоборствам





📍 г. Уфа, ул. Карла Маркса, 2а
СДК «ДИНАМО»

📞 +7 (347) 246-27-78
✉️ @centrmma_ufa
🌐 vk.com/centrmmaufa