

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 29.08.2025 № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «СБЕ ММА»
(Базовый уровень)

Возраст обучающихся: с 8 до 14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Инструктор-методист
Адилов Ж.У.

г. Байконур 2025 г.

г. Байконур 2025 г.

Содержание

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	10

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1	Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.2	Методическое обеспечение	14
2.3	Календарный учебный график	16
2.4	Условия реализации программы	16
2.5	Литература	17

Приложения

1	Итоговые контрольные нормативы	18
----------	--------------------------------	-----------

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «сбм» базового уровня (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.);

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

Актуальность программы:

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий физкультурной и оздоровительной деятельности детей школьного возраста. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами базовых упражнений на развитие силы, ловкости, координации, быстроты, выносливости, гибкости слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области тренировочной деятельности, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительная особенность программы:

Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения, данная категория обучающихся лиц не имеет возможности обучаться в спортивных группах. На этапе подготовки в группах базового уровня решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом обучающихся, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные группы. В данной программе определено содержание образования на этапе базового уровня. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики сбе мма, просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности.

Направленность:

Физкультурно-спортивная (Базовый уровень).

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст обучающихся:

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 8-14 лет, не имеющих умений и навыков в сбе мма.

Условия формирования групп:

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивных секциях.

Перевод на следующий год обучения (углубленный уровень) производится по итогам контрольно-переводных нормативов.

Наполняемость групп:

Наполняемость учебной группы для базового уровня 8-11 лет составляет от 12 до 18 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Наполняемость учебной группы для базового уровня 12-14 лет составляет от 12 до 18 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Объем программы:

Для обучающихся 8-11 лет – 148 часа в год; для обучающихся 12-14 лет – 222 часов в год.

Режим занятий:

Уровень программы – базовый, предполагает разностороннюю подготовку, в процессе которой формируются начальные теоретические знания, двигательные умения и навыки при использовании и реализации общедоступных и универсальных форм изложения материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Возраст для зачисления в группы: с 8 до 14 лет.

Режим занятий и недельная учебно-тренировочная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

- обучающиеся 8-11 лет: допустимо не более двух занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академических часа, максимальная недельная нагрузка 4 часа;

- обучающиеся 12-14 лет: допустимо не более трех занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академических часа, максимальная недельная нагрузка 6 часов.

Окончание учебно-тренировочных занятий согласно расписанию, но не позднее 20:00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы являются: вовлечение детей к занятию кикбоксингом, развитие

физических качеств, формирование у спортсменов потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Отбор перспективных спортсменов в группы углубленного уровня по виду спорта «кикбоксинг».

Основными задачами программы являются:

Задачи предметные - образовательные: овладеть теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями;

Задачи метапредметные - развивающие: развить физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач;

Задачи личностные - воспитательные: сформировать интерес к занятию кикбоксингу, культуре здорового образа жизни, проявлять черты спортивного характера.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный план:

Учебно-тренировочный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля)

Учебно-тренировочный план

1 год обучения (8-11 лет – 144 часа)

2 год обучения (12-14 лет – 216 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		Всего		Теорети- ческих		Практи- ческих		
		8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	
1. Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	2	2	1	1	1	1	Фронтальный
1.2.	История сбе мма	2	2	2	2			Фронтальный
1.3.	Гигиена	2	2	2	2			Фронтальный
Всего часов		6	6	5	5	1	1	
2. Специальная физическая подготовка								
2.1.	Формальная техника	26	38	5	6	22	31	Индивидуальный
2.2.	Тактическая подготовка	24	36	5	6	18	31	Индивидуальный

2.3.	Спарринговая техника	24	36	4	4	20	32	Индивидуальный
Всего часов		74	110	14	16	60	94	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	62	100	2	2	60	98	Комбинированный
4. Контрольные испытания		2	2	1	1	1	1	Индивидуальный
5. Спортивные соревнования		2	2			2	2	Индивидуальный
6. Итоговое занятие		2	2			2	2	Комбинированный
Всего часов		148	222	22	24	126	198	

Содержание учебно-тренировочного плана

1. Теоретическая подготовка:

- цель, задачи программы;
- план работы на учебный год;
- режим занятий;
- первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС;
- понятие о физической культуре
- гигиенические требования к форме для занятий, обуви;
- спортивная форма и правила ее ношения (форма для занятий на улице, форма для занятий в спортивном зале);
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях;
- правила работы с инвентарем;
- основные способы передвижения;
- представление о физических упражнениях;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

2. Физическая подготовка:

2.1. ОФП:

- разучивание и выполнение основных движений;
- расчет по порядку;

- перестроение из одной шеренги в две;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- повороты на месте направо и налево;
- ходьба различными способами в разных построениях;
- бег в различном темпе с разнообразным характером выполнения движений;
- разучивание и выполнение упражнений для рук;
- разучивание и выполнение упражнений для ног;
- разучивание выполнения прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед;
- прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две;
- спортивные и подвижные игры.

2.2. СФП:

- разучивание и выполнение упражнений на растяжку, упражнений на пресс;
- подтягивания, отжимания, прыжки через скакалку;
- разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, прыжки: вверх- вправо и вверх- влево, толчком одной ноги с разбега, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке;
- разучивание и выполнение упражнений на развития равновесия, выносливости;
- разучивание и выполнение упражнений на развития гибкости: упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов;
- выполнение измерений: пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

3. Техничко-тактическая подготовка:

3.1. Базовые упражнения.

4. Организационные и итоговые мероприятия:

- сдача нормативов;
- соревнования;
- показательные выступления;
- открытое занятие.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю возникновения кикбоксинга;

- основы общефизической подготовки;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- название ударов, защит;
- знать правила подвижных игр.

Должны уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять базовые стойки, удары;
- выполнять защиты от ударов.

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- основные термины «Тайм», «Стоп», «Брейк; «Файт»
- правила спортивных игр.

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- владеть основами техники и тактики;
- выполнять, использовать комбинации ударов;
- участвовать в спаррингах;
- реагирования на действия соперника.

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- концентрировать внимание во время занятий и спаррингов;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять серийные удары и защиты от них;
- точно и своевременно выполнять задания.

Программа предусматривает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения: сформировался интерес к занятию кикбоксингу, культуру здорового образа жизни.

Метапредметные:

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения: развились физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач.

Предметные:

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения: проявлять знания и способы двигательной деятельности, умения творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля и подведения итогов

Предварительный контроль

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в течение года обучения.

Промежуточный контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в конце каждого полугодия первого года обучения (базового уровня).

Итоговый контроль

Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе. (Приложение 1)

Формы предъявления результатов

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	Индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится в мае – по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (Приложение 1).

2.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические

Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение).

Практические

Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

Методы обучения двигательным действиям.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием

и последующим соединением их в единое целое. При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Такие упражнения обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы воспитания физических качеств:

равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом.

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

На этапе базового уровня в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество учащихся и сделать занятия более эмоциональными. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения занятий

Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).

Демонстрация (необходима для показа приемов, используемых в спортивных единоборствах).

Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;

Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям; Фронтальная – взаимодействие педагога и всех обучающихся детей осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по кикбоксингу;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень	1 сентября	31 мая	37	74 дн. (8-11 лет)	148 ч. (8-11 лет)	2 раза в неделю с продолжительностью занятия в день 2 по 45 мин., с перерывом между занятиями в 10 мин.
				111 дн. (12-14 лет)	222 ч. (12-14 лет)	3 раза в неделю по 2 ч (12-14 лет)

2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- боксерские груши;
- скакалка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- маты;
- резиновые жгуты;
- лапы;
- боксерские перчатки;
- футы для защиты голени;
- гантели;

Кадровое обеспечение

Для реализации Программы необходим тренер-преподаватель, владеющий техникой кикбоксинг, умеющий объяснить принципы и правила ведения спортивного поединка.

Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.5. Список литературы

1. Атилов А.А., Кик-боксинг лоу-кик. – М.: Доберман, 2007 г.

2. Аристамбеков С.К., Кикбоксинг: эффективная система тренировок. – М.: Лидер, 2006 г.
3. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. – Издательство: Советский спорт, 2002 г.
4. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера. – М.: Медиа, 2011 г.
5. Кагалик П.С., Уроки бокса для начинающих. – М.: Феникс, 2015 г.
6. Перрека Д., Подготовка. Технические приемы. Поединок. – М.: Астрель, 2004 г.
7. Программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.) – С.П.: издательство планета спорт, 2013 г.

Интернет ресурсы:

1. <http://sport.sakhalin.gov.ru/> - Министерство спорта Сахалинской области.
2. <http://russiankickboxing.ru/> - Федерация кикбоксинга России.
3. <http://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА «СБЕ ММА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8-11 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	100
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-14 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балла, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА «СБЕ ММА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-14 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15-16 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 17-18 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,8
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балла, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**Календарно-тематическое планирование программы «СБЕ ММА» базового уровня на _____ учебный год
(8-11 лет, 148 часа)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1. Теоретические основы								
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности вида спорта Вводное занятие. Показ тренером элементов формальной техники	2	1	1	Комбинированный Индивидуальный
2.				История возникновения кикбоксинга Боевые Искусства Востока и Запада (в частности) США и Японии	2	2		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	2	2		Индивидуальный Комбинированный
	Всего часов				6	5	1	
2. Специальная физическая подготовка								
1.				Техника стойки: боевая и фронтальная	26	1	5	Индивидуальный

2.			Формальная техника базового уровня	Техника перемещения в боевой стойке без ударов		1	4	Индивидуальный
3.				Техника перемещения в фронтальной стойке без ударов		1	4	Индивидуальный
4.				Техника защиты от ударов: уклоны, нырки, отскоки, отбив ладонью		1	4	Индивидуальный
5.				Техника ударов: джеб (прямой), хук (сбоку), апперкот (снизу), хай-кик (боковой удар ногой в голову), фронт-кик (прямой удар ногой), мидл-кик (боковой удар ногой по корпусу)		1	4	Индивидуальный
6.			Тактическая подготовка базового уровня	Выполнение ударов руками и ногами	24	1	4	Индивидуальный
7.				Выполнение защитных действий от ударов руками и ногами		1	4	Индивидуальный
8.				Одиночные атаки в движении		1	4	Индивидуальный
9.				Разучивание и выполнение простейших двуударных комбинаций		1	4	Индивидуальный
10.				Контратака после защитных действий		1	3	
11.			Спарринговая техника	Основы работы с партнером	24	1	5	Индивидуальный
12.				Изучение техники		1	5	Индивидуальный

			базового уровня	перемещения с партнером				
13.				Комбинации ударов		1	5	Индивидуальный
14.				Комбинация защиты в передвижениях		1	5	Индивидуальный
Всего часов					74	14	60	
3. Общая физическая подготовка								
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	62	1	15	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости		1	15	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения			15	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций			15	Индивидуальный
Всего часов					62	2	60	
5.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
6.			Спортивные соревнования	Участие в соревнованиях	2		2	По назначению
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов					148	22	126	

**Календарно-тематическое планирование программы «СБЕ ММА» базового уровня на _____ учебный год
(12-14 лет, 222 часа)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1. Теоретические основы								
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности вида спорта Вводное занятие. Показ тренером элементов формальной техники	2	1	1	Комбинированный Индивидуальный
2.				История возникновения кикбоксинга Боевые Искусства Востока и Запада (в частности) США и Японии	2	2		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	2	2		Индивидуальный Комбинированный
	Всего часов				6	5	1	
2. Специальная физическая подготовка								
4.				Техника стойки: боевая и	38	2	8	Индивидуальный

			Формальная техника базового уровня	фронтальная				
5.				Техника перемещения в боевой стойке без ударов		1	6	Индивидуальный
6.				Техника перемещения в фронтальной стойке без ударов		1	6	Индивидуальный
7.				Техника защиты от ударов: уклоны, нырки, отскоки, отбив ладонью		1	6	Индивидуальный
8.				Техника ударов: джеб (прямой), хук (сбоку), апперкот (снизу), хай-кик (боковой удар ногой в голову), фронт-кик (прямой удар ногой), мидл-кик (боковой удар ногой по корпусу)		1	6	Индивидуальный
9.			Тактическая подготовка базового уровня	Выполнение ударов руками и ногами	36	2	6	Индивидуальный
10.				Выполнение защитных действий от ударов руками и ногами		1	6	Индивидуальный
11.				Одиночные атаки в движении		1	6	Индивидуальный
12.				Разучивание и выполнение простейших двуударных комбинаций		1	6	Индивидуальный

13.				Контратака после защитных действий		1	6	Индивидуальный
14.			Спарринговая техника базового уровня	Основы работы с партнером	36	1	8	Индивидуальный
15.				Изучение техники перемещения с партнером		1	8	Индивидуальный
16.				Комбинации ударов		1	8	Индивидуальный
17.				Комбинация защиты в передвижениях		1	8	Индивидуальный
Всего часов					110	16	94	
3. Общая физическая подготовка								
18.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	100		25	Индивидуальный
19.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости			25	Индивидуальный
20.				Комплексно-силовые упражнения		2	23	Индивидуальный
21.				Упражнения для развития координаций			25	Индивидуальный
Всего часов					100	2	98	
22.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
23.			Спортивные	Участие в соревнованиях	2		2	По назначению

			соревнования					
24.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов					222	24	198	

