

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДЮЦ «Боевые перчатки»
Г.В. Кобзарь
Приказ № 01 от 01.09.2018 г.



Программа образования
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
детско-юношеского центра «Боевые перчатки»
на 2018 учебный год.

г. Ростов-на-Дону
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детско-юношеский центр «Боевые перчатки» является муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования.

МБУ ДО ДЮОЦ «Боевые перчатки» учреждение дополнительного образования, целью которого является организация дополнительного образования в области физической культуры и спорта, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти в состав сборных команд города, области, Российской Федерации. Сопутствующими целями, является удовлетворение потребностей населения в культурном, нравственном, духовном и физическом развитии, организация содержательного досуга населения, проведение массовых мероприятий физкультурно-спортивной направленности, обеспечение повышения уровня, укрепления здоровья и физического состояния населения, обеспечение физического развития, формирование активного, здорового образа жизни человека в обществе, профилактика вредных привычек и ассоциативного поведения, формирование общей физической культуры в обществе.

Назначение образовательной программы МБУ ДО ДЮОЦ «Боевые перчатки» - реализация государственной политики Российской Федерации в сфере дополнительного образования детей.

Настоящая образовательная программа разработана на основе:

- Национальной Доктрины РФ, утверждённой постановлением правительства РФ от 04.10.2000 года,
- Закона РФ «Об образовании» от 21.12.2012г. № 273;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41
- Конвенции о правах ребенка.
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными приказами Министерства спорта Российской Федерации.

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Устава МБУ ДО ДЮОЦ «Боевые перчатки»

ДЮОЦ осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, работает по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе дополнительным общеразвивающим и предпрофессиональным программам по видам спорта: бокс, кикбоксинг.

Основной целью образовательной деятельности ДЮОЦ является реализация дополнительных общеобразовательных программ, в том числе дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения содержания дополнительных образовательных программ, их адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного

выбора и последующего освоения программ спортивной подготовки, воспитание гражданственности и любви к Родине.

ДЮЦ, как учреждение дополнительного образования, призван решать следующие задачи:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей, приобщение детей к здоровому образу жизни;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей; формирование общей культуры детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 7 до 18 лет;
- адаптация обучающихся к жизни в современном обществе.
- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Результатом обучения в ДЮЦ должно стать развитие личности, владеющей определенным объемом знаний, умений и навыков, творческих способностей, достигшей максимально-возможного спортивного результата в зависимости от личностного потенциала.

Содержание и организация образовательного процесса.

В содержании программ представлены задачи работы в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах; содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической, психологической, а также по инструкторской и судейской практике; раскрыто содержание

восстановительно-реабилитационных мероприятий, нормативные требования-приемные, переводные.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий и непосредственно в спортивной тренировке. При проведении занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие навыков самостоятельного мышления, развитие способностей к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом будущих успехов в избранном виде спорта. Эти занятия должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Физическая подготовка осуществляется по двум видам: общая (ОФП) и специальная (СФП) для каждого вида спорта. При планировании учебного плана учитывается неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год, увеличивается удельный вес СФП, непрерывное совершенствование спортивной техники. На всех этапах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической и специальной подготовки. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Спортивная подготовка по определенному виду спорта в большей мере начинает проявляться на тренировочном этапе. Так в тренировочных группах 1-2 годов обучения, считается этап начальной спортивной специализации, в учебно-тренировочных группах 3-4(5) годов обучения, считается этап углубленной спортивной специализации.

На всех этапах спортивной подготовки, большую роль играет выявление спортивных способностей юного спортсмена. Спортивные способности – это предпосылки спортивных успехов и возможность их прогрессивного развития.

Психологическая подготовка. На этапах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие

устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В тренировочных группах уделяется внимание закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Основными средствами остаются психолого-педагогические методы, использование методов аутогенной тренировки, самоубеждения, самоприказов, самовнушения.

Восстановительные мероприятия. Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Инструкторская и судейская подготовка. Содержание инструкторской и судейской практики определяется спецификой вида спорта. Это учитывается при планировании теоретических занятий, так же разрабатываются название разделов, тем и количество часов по годам обучения, методические указания для проведения данной работы. Учебный материал распределяется по годам обучения, начиная с тренировочных групп. По окончании обучения планируется выдавать свидетельство судьи по виду спорта.

Медико-биологический контроль (углубленный, текущий и этапный). На этапах начальной подготовки в начале и в конце учебного года проводится углубленный медицинский осмотр, с целью определения пригодности детей к занятиям спортом, уровень состояния здоровья, исходный уровень физической и функциональной подготовленности, позволяющий следить за переносимостью нагрузок, своевременное применение необходимых лечебно-профилактических мер. На тренировочном этапе, так же проводятся углубленные медицинские осмотры, но наравне с ними, проводятся этапные и текущие медицинские осмотры, основной задачей которых является: контроль за динамикой здоровья, выявление ранних признаков переутомления, остаточных явлений после болезни, травмы, получение объективной информации о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации

к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Организация образовательного процесса.

ДЮЦ организывает образовательный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Организация образовательного процесса в учреждении осуществляется в соответствии с лицензией на ведение образовательной деятельности, дополнительными общеобразовательными программами, расписанием занятий, учебным планом.

Задачи образовательного процесса и процесса спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО) – весь период: реализуется для детей и взрослых в срок установленный учреждением в соответствии с дополнительными общеразвивающими программами;
- этап начальной подготовки(НП) – 2-3 года: реализуется в отношении детей в возрасте до 18 лет в сроки определенные дополнительными предпрофессиональными программами;
- тренировочный этап /этап спортивной специализации – 4-5 лет: реализуется в отношении детей в возрасте до 18 лет в сроки определенные дополнительными предпрофессиональными программами;

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки ДЮЦ использует систему спортивного отбора, включающего в себя:

- сдачу контрольных нормативов с целью комплектования групп;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для анализа и корректировки деятельности ДЮЦ используются следующие критерии:

на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий;
- состояние здоровья, уровень физического развития;

- уровень навыков гигиены и самоконтроля.

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Учебный план

Тренировочный процесс в ДЮОЦ ведется в соответствии с годовым учебным(тренировочным) планом.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Технико-тактическая подготовка(%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Разделы учебного плана (%)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап	
	1 год	2-3 год	1-2 год	3-5 год
1. Теоретическая подготовка	4 - 5	5 - 6	6 -7	6 – 8
2. Общая физическая подготовка	28-30	25-28	18-20	8-12
3. Специальная физическая подготовка	9-11	10-12	10-14	12-14
4. Техническая подготовка	20-22	22-23	23-24	24-25
5. Тактическая подготовка	14-15	15-16	16-17	17- 19
6. Психологическая подготовка	4-7	3-9	4 -7	5- 8
7. Интегральная подготовка	1 – 2	1 – 2	2 - 3	2 - 3
8. Контрольные испытания	2 - 3	2-3	2-3	2 – 3
9. Медицинское обследование	-	-	2	2
10. Восстановительные мероприятия	-	-	1 – 2	2- 3
11. Инструкторская и судейская практика	-	-	3	4

Учебный план
С 1 января 2018года
Отделение бокса

Название групп по этапам подготовки	Кол-во групп	Минимальное количество занимающихся одной группе	Количество Занимающихся Всего в группах	Часов в неделю	Всего часов в неделю по всем группам
Группа начальной подготовки НП1 (до одного года)	5	14	79	2часа-3раза в неделю 6часов	30(5x6)
Группа начальной подготовки НП2 (свыше одного года)	5	12	66	2часа-4раза в неделю 8часов	40(5x8)
Учебно-тренировочная группа начальной специализации УТ 1	5	10	50	3часа-4раз в неделю 12часов	60(5x12)
Учебно-тренировочная группа углубленной специализации УТ2	6	8	62	3часа-6раз в неделю 18часов	108(6x18)
Итого	21		257		238часов

Отделение кикбоксинга

Название групп по этапам подготовки	Кол-во групп	Минимальное количество занимающихся одной группе	Количество занимающихся Всего в группах	Часов в неделю	Всего часов в неделю по всем группам
Группа начальной подготовки НП1 (до одного года)	1	14	18	2часа-3раза в неделю 6часов	6(1x6)
Группа начальной подготовки НП2 (свыше одного года)	1	12	14	2часа-4раза в неделю 8часов	8(1x8)
Учебно-тренировочная группа начальной специализации УТ 1	1	10	16	3часа-4раз в неделю 12часов	12(1x12)
Учебно-тренировочная группа углубленной специализации УТ2	2	8	16	3часа-6раз в неделю 18часов	36(2x18)
Итого	5		64		62 часа

Спортивно-оздоровительное отделение

Название группы	Количество групп	Минимальное количество занимающихся одной группе	Количество занимающихся всего в группах	Часов в неделю	Всего часов в неделю по всем группам
Спортивно-оздоровительная группа СОГ	9	15	135	2час-3раза в неделю 3часа	54(6x9)

Всего	35 групп		456 занимающихся		354 часа
--------------	-----------------	--	-------------------------	--	-----------------

План комплектования на 2018 год.

Вид спорта		Наименование вида спорта					Человеко- час
Этап подготовки - период Занятий на данном этапе (в годах).	Количе ство занима ющихся я	Количе ство групп	Норма часов работы с группой	Расчетный коэффициент		Итого ставок	
				Для основных тренеров	Для специалистов, привлекаемых дополнительно		
Олимпийский вид спорта			Бокс				
			Общеразвивающая подготовка				
СО (36 недель)	135	9	6 часов	1		3	29 160
Всего: по общеразвиваю щей программе	135	9					29 160
		Предпрофессиональная подготовка					
НП 1 (42 недель)	79	5	6 часов	1		1,67	19 908
НП 2 (42 недель)	66	5	8 часов	1		2,23	22 176
УТГ – 1 (42 неделя)	50	5	12 часов	1		3,34	25 200
УТГ – 2 (42 неделя)	62	6	18 часов	1		6	46 872
Итого: по предпрофессион альной программе	257	21					
Итого по виду спорта бокс	392	30					
Неолимпийский вид спорта		Кикбоксинг					
		Предпрофессиональная подготовка					
НП 1 (42 недель)	18	1	6 часов	1		0,34	4 536
НП 2 (42 недель)	14	1	8 часов	1		0,45	4 704
УТГ – 1 (42 неделя)	16	1	12 часов	1		0,67	8 064
УТГ – 2 (42 неделя)	16	2	18 часов	1		2	12 096
Итого: по предпрофессион альной программе	64	5					
Всего: по предпрофессион альной	321	26					
ВСЕГО:	456	35	354			19.67	

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса

Для ведения учебно-воспитательного процесса в МБУ ДО ДЮОЦ «Боевые перчатки» разработаны и утверждены образовательные программы по направлениям, заявленным в программе.

В качестве основы программы ДЮОЦ выделяются следующие характеристики образования:

- это образование, основанное на интересах, потребностях, на свободе выбора ребенком вида спорта;
- это образование, организующее и обеспечивающее персонификацию личности, ее развитие и, поэтому, находящееся вне рамок образовательных стандартов;
- это образование направленно на раннюю профориентацию, самоопределение личности,
- стимулирующую занятость.

Программы дополнительного образования не могут быть традиционными моделями передачи знаний, умений и навыков, а являются оригинальными технологиями развития личности, становления механизма ее самореализации.

Основными принципами реализации образовательных программ являются:

- индивидуализация, дифференциация, и непрерывность образования.

Реализация образовательных программ предусматривает:

- создание условий для развития личности каждого ребенка, раскрытие его способностей;
- использование различных педагогических технологий по формированию технического творческого мышления детей;
- обеспечения педагогики сотрудничества в системе «ребенок – тренер – родитель - представители организации».
- учет индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей, индивидуализация и дифференциация обучения.

Занятия спортом развивают дух коллективизма, сотрудничества, это одно из средств заглянуть в себя, выявить и проявить черты характера, научиться анализировать и не повторять свои просчеты и ошибки. Закрепляет в сознании юного спортсмена основы системного подхода к различным явлениям действительности. Занятия спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар подводят к ощущению духа честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения.

Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы.

Главная цель психолого-педагогического обеспечения реализации образовательной программы - помощь детям в их личностном позитивном самоопределении и самореализации.

Данная цель подразумевает усвоение культурного контекста, в котором проходит обучение и воспитание; осознание своего места в группе, в коллективе всего учреждения; осознание своих ценностей, целей и путей их достижения; изучение своих способностей, способов их развития до уровня личностного новообразования.

Психологическая служба в реализации главной цели, всего ее смысла, выполняет функции диагностики, динамики развития личности ребенка и определения результатов (промежуточных и конечных), прохождения образовательного пути через проведение индивидуальных консультаций, собеседования, специального тестирования по поддержке и стимулированию развития творческих, исследовательских способностей обучающихся, их профессиональных ориентаций, обеспечения оптимальных эмоционально-психологических условий, освоение детьми разного возраста социально-культурных ценностей; тестирования и последующего выбора эффективных способов воздействия на ценностные ориентации, поведенческие установки, мотивы и притязания тех детей и подростков, которые пришли в ДЮОЦ.

Теоретическая подготовка.

История развития и современное состояние спорта. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития видов спорта.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Правила судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем, процессе управления.

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, место учебы и занятий спортом.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы; растяжения; разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи; переломы; кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения в спортивном зале, при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными и спортивными играми. Страховка, самостраховка.

Значение занятий физической культурой. Влияние физических упражнений на осанку. Значение и содержание утренней гимнастики. Самоконтроль.

Двигательный режим. Двигательный режим. Двигательный режим школьника в период летних каникул.

Основы закаливания. Виды и основные правила закаливания. Правила приема воздушных процедур, солнечных ванн.

Инструкторская и судейская практика. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Реализация образовательной программы ДЮОЦ предполагает обеспечение повышения статуса физического и нравственного воспитания:

- создание условий приоритетности физического и нравственного воспитания в процессе образования;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- профессиональная подготовка (подготовка инструкторов и судей).

Критерии, показатели реализации образовательной программы.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

- результативное участие обучающихся ДЮОЦ в соревнованиях районного, краевого, регионального и российского уровней;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спорта, которые принимаются в конце учебного года и являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап обучения.
- выполнение разрядных норм и требований;
- сохранность контингента обучающихся.

Результативность качества образования отслеживается по данным критериям в течение учебного года путем мониторинга по данным направлениям.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта бокс.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта бокс.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки по виду спорта кикбоксинг**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа