

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 147»

ПРИНЯТО:  
Педагогический совет  
МАОУ СШ № 147  
Протокол от 30.08.2023 № 6

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 147



 / Р.В.Кузьмин

Приказ от 01.09.2023 № 01-04-252/2

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивного направления с элементами  
спортивных единоборств «Кикбоксинг»

Возраст обучающихся – 7 - 18 лет  
Срок реализации: 4 года  
Руководитель: Шехтель В.А  
педагог дополнительного  
образования; учитель Высшей  
квалификационной категории.

Пономаренко С.В. педагог  
дополнительного образования;  
тренер-преподаватель Высшей  
квалификационной категории.

## Оглавление

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ .....	5
2.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	5
2.2 Сроки реализации этапов программы, возраст лиц проходящих физическую подготовку, наполняемость групп по дополнительной общеразвивающей программе по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг) .....	5
2.3. Объем дополнительной общеразвивающей программы по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг) .....	5
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6
2.5. Ожидаемыми результатами освоения программы являются.....	6
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
3.1. Теоретическая подготовка. ....	7
3.2. Физическая подготовка.....	8
3.2.1. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.....	9
3.2.2. Физические качества.....	9
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	15
5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.....	17
5.1. Комплекс контрольных упражнений .....	18
по тестированию уровню общей физической подготовленности .....	18
5.2. Требования к результатам освоения Программы. ....	18
5.3. Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.....	20
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	21

## 1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг) (далее – Программа), разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 № 1129 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «кикбоксинг»», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта от 31.10.2022 № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»»

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Программа** направлена на создание дополнительных условий для физического воспитания и развития детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, занимающихся посредством физической подготовки с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг).

### **Основные задачи:**

- проведение систематических занятий общеразвивающей направленности с элементами из спортивных единоборств (кикбоксинг);
- повышение уровня общей физической работоспособности;
- оптимальное развитие двигательных способностей в том числе элементы спортивных единоборств (кикбоксинг);
- профилактика заболеваемости организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система);
- формирование устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;
- проведение этапного контроля уровня физической подготовленности.

### **Принципы построения программы:**

1. Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон внеурочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам, чтобы в многолетнем процессе учесть преемственность задач, средств и методов физического развития, объемов и интенсивности нагрузок, рост показателей физической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Зачисление лиц в группу, производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

При приеме детей на обучение по Программе требования к уровню их физической подготовки не предъявляются.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Настоящая программа предназначена для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием кикбоксинга как вида спорта, так и с формированием здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Программа может использоваться как в отделениях спортивных школ, так и в других спортивных объединениях кикбоксинга независимо от их организационно-правовых форм.

Кикбоксинг приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью решения современных проблем:

- проблема физического и нравственного воспитания учащихся;
- проблема патриотического воспитания детей и подростков в подготовки её к службе в армии;
- проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;
- проблема профилактики наркомании и алкоголизма;
- проблема сохранения и развития кикбоксинга, как отдельного вида спорта.

## 2. Характеристика Программы

### 2.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

«Кикбоксинг» (англ. kickboxing, где kick — «удар», boxing — «боксировать») – вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами. В экипировке обязательно присутствуют боксерские перчатки.

«кикбоксинг» является летним неолимпийским видом спорта, на территории Красноярского края является базовым видом спорта.

1. Поинтфайтинг дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором поединок носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой и начисляет очки. Победа присуждается спортсмену, нанесшему большее количество точных ударов ногами и руками. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

2. Лайт-контакт дисциплина вида спорта, в котором запрещено нанесение сильных и акцентированных ударов. В отличие от поинтфайтинга, в этом стиле бойцы не останавливаются после нанесения удара. Судьи засчитывают очки за каждый удар, достигший цели. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

3. Фулл-контакт – дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Как и в боксе, отсчитываются нокадауны и нокауты. Удары ногами разрешены только выше пояса. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

4. Фулл-контакт с лоу - киком дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра, ЗАПРЕЩЕНО бить лоу-кик в колено и наносить удары в икроножную мышцу. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

5. К-1 дисциплине вида спорта «кикбоксинг», в котором разрешается наносить удары коленом и по суставам. Так же, разрешается удар тыльной стороной перчатки с разворота на 360° (бэкфист), как в голову, так и в корпус. К-1 считается самым жёстким разделом в «кикбоксинге».

### 2.2 Сроки реализации этапов программы, возраст лиц проходящих физическую подготовку, наполняемость групп по дополнительной общеразвивающей программе по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг)

Таблица №1

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Продолжительность обучения	Оптимальная наполняемость группы (человек)
1-я ступень	8-9	3 года	10-15
2-я ступень	10-12		
3-я ступень	13-15		
4-я ступень	16-17		
5-я ступень	18 и старше	Без ограничения	

### 2.3. Объем дополнительной общеразвивающей программы по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг)

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план) рассчитанным на 36 недель.

Начало учебного года 1 сентября

Окончание учебного года 31 мая

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать 2 часов.

Перерывы между учебно-тренировочными занятиями составляют 15 мин.

Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
10-15 чел.	2 часа	3 раза	6 часов	36	216 часов

Педагогический процесс подлежит ежегодному планированию позволяющее составить план проведения групповых тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся.

#### 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
2. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях и иных праздниках;
4. Спортивные соревнования;
5. Контроль уровня физического развития.
6. Восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
7. Беседы по теоретическому курсу.

#### 2.5. Ожидаемыми результатами освоения программы являются

##### **Образовательные результаты:**

- сформировать знания по здоровому образу жизни;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
  - владеть техническими элементами и правилами кикбоксинга;
  - знать тактические индивидуальные и командные действия;

##### **Оздоровительные/Развивающие результаты:**

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- знать технико-тактические навыки и умения в кикбоксинге;
- владеть физическими и специальными качествами;
- применять полученные знания в соревнованиях;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества.

##### **Воспитательные результаты:**

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

### 3. Учебный план.

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и продолжительность этапов подготовки; перечень разделов подготовки; распределение видов подготовки по годам обучения.

#### **Задачи реализации Программы на различных ступенях подготовки:**

- укрепление состояния здоровья, обучающегося;

- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения тренировочных занятий;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуры;
- освоения основ техники элементов спортивных единоборств

### Учебный план на 36 учебных недель.

Таблица №3

<i>Виды подготовка и иные мероприятия</i>	<i>Количество часов</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>11</b>
<b>Физическая подготовка:</b>	<b>205</b>
Сила	10
Скоростно-силовые	30
Координационные способности (ловкость)	30
Выносливость (аэробные возможности)	15
Анаэробные возможности	20
Быстрота	10
Равновесие	15
Гибкость	20
Техническая подготовка элементов спортивных единоборств (кикбоксинг) (кикбоксинг)	20
Физкультурно-спортивные мероприятия	25
Психологическая подготовка	10
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
<b>Количество часов 36 недель</b>	<b>216</b>

На всех этапах программы, широко используются упражнения из легкой атлетики, футбола, баскетбола, гимнастики и т.п. к тому же, использование в процессе физического воспитания игровых форм, позволяет увеличить благоприятный эмоциональный фон (что способствует формированию устойчивого интереса к процессу физического воспитания).

### 3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин. органически связана с различными видами подготовки. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

#### Тематический план предметной области «Теоретическая подготовка».

Таблица №4

<b>тема</b>	<b>кол-во часов</b>
№1. История развития спорта	1
№2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
№3. Допинг контроль	1
№4. Основы спортивной тренировки	1
№5. Сведения о строении и функциях организма человека	2
№6. Гигиенические знания, умения и навыки	1
№7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
№8. Основы спортивного питания	1
№9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
№10. Требования техники безопасности при занятиях спортом	1
<b>Итого часов</b>	<b>11</b>

#### Краткое содержание тем по теоретической подготовке.

##### №1. История развития спорта.

Возникновение и развитие спорта в Мире, в России, в Красноярском крае. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

##### №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физической

культуры в нашей жизни.

### **№3. Допинг контроль**

Рассказать что такое допинг, как с ним бороться.

### **№4. Основы спортивной тренировки.**

### **№5. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека.

### **№6. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

### **№7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

### **№8. Основы спортивного питания.**

Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

### **№9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Спортивный зал (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

### **№10. Требования техники безопасности при занятиях спортом.**

Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

## **3.2. Физическая подготовка.**

**Физическая подготовка** – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека.

Содержанием этого раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

**Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:**

**подготовительной** (или разминки) - подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, целевая установка на решение образовательно-воспитательных задач, организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования. Сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

**основной** - спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев - проверка уровня подготовленности. Здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

**заключительной** - проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для обучающихся, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)



Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

### 3.2.1. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития двигательных способностей.

В таблице представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в процессе многолетней подготовки спортсмена от этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования мастерства. За этот период проходит качественно различные периоды индивидуального формирования и развития.

#### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Таблица 5

морфофункциональные показатели, физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно - силовые				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### 3.2.2. Физические качества.

#### 1) Сила.

Сила - это физическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

#### Перечень средств развития силовых способностей.

Таблица 6

№	Упражнения	1-я ступень	2-я ступень	3-я ступень	4-я ступень	5-я ступень
<b>Упражнения на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине, для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук</b>						
	Подтягивание хватом сверху	с помощью тренера	X	X	X	X
	Подтягивание хватом снизу	с помощью тренера	X	X	X	X
	Подтягивание разным хватом		X	X	X	X
	Подтягивание широким хватом		X	X	X	X
	Подтягивание широким хватом за голову (мальчики)			X	X	X
	Подтягивание с задержкой в висячем положении на согнутых руках в течение 2-5 секунд			X	X	X
<b>Упражнения для плечевого пояса, спины и брюшного пресса</b>						
	Поднимание прямых или согнутых ног к перекладине	X	X	X	X	X
	Поднимание ног к перекладине попеременно в правую и левую сторону.		X	X	X	X
	Поднимание прямого тела к перекладине.			X	X	X
	Подъем переворотом.		X	X	X	X
<b>Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук</b>						
	Подъем силой попеременно на правую и левую руки		X	X	X	X
	Подъем силой на две руки обычным и глубоким хватом			X	X	X
<b>Упражнения на параллельных брусьях</b>						
<b>Упражнения для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, разгибателей рук</b>						

	Сгибание и разгибание рук в упоре		X	X	X	X
	Сгибание и разгибание рук в размахи: на махе назад согнуть руки, на махе вперёд — выпрямить		X	X	X	X
	Сгибание и разгибание рук хватом жердей изнутри			X	X	X
<b>Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса</b>						
	Поднимание ног в положение «угол»	X	X	X	X	X
	Разведение и сведение ног в положение «угол»		X	X	X	X
	«Угол» в упоре, держать 5 — 8 секунд		X	X	X	X
	В положении лёжа на спине поднимание прямых поочередно ног	X	X	X	X	X
	Поднимание туловища из положения лежа	X	X	X	X	X
<b>Основные средства, которыми развивают силовые способности</b>						
	Упражнения с весом внешних предметов;			X	X	X
	Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа;			X	X	X
	Рывково-тормозные упражнения;			X	X	X
	Статические упражнения в изометрическом режиме.			X	X	X
<b>Дополнительные средства</b>						
	Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки вверх по ступенькам, бег против ветра);		X	X	X	X
	Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи.);			X	X	X
	Упражнения с противодействием партнера		X	X	X	X
	Разнообразные передвижения по рукоходу	при помощи тренера	X	X	X	X

## 2) Гибкость.

Ключевым методом развития гибкости является метод повтора упражнений, который предполагает выполнение упражнений на растягивание по несколько подходов, с определенным количеством повторов в каждом подходе, с периодами активного отдыха между подходами, необходимыми для поддержания работоспособности мышц. В зависимости от решаемых целей и задач, режима развития гибкости, пола, возраста, физической подготовки, строения суставов дозирование физической нагрузки может быть различной. Данный метод имеет различные варианты: метод повторного статического упражнения и метод повторного динамического упражнения.

### Общие требования к проведению занятий на гибкость.

1. Упражнения начинаются с легкого бега или ходьбы, тем самым обеспечивая раз за разом втягивать организм в работу.

2. Далее следует выполнять упражнения типа "подтягивание" для развития осанки.

3. Затем переходят к упражнениям, которые задействуют большие группы мышц всего тела, такие упражнения как: наклоны и повороты.

4. Более сложные упражнения (сложно-координационные упражнения, например: движения ног в сочетании с движением рук, различные приседания, которые еще больше содействуют развитию подвижности в суставах).

5. В конце мышцам следует дать незначительный отдых, выполняя упражнения на восстановление.

Таблица 7

№	Упражнения	1-я ступень	2-я ступень	3-я ступень	4-я ступень	5-я ступень
1.	Упражнение "Мостик". Необходимо, чтобы упражнение выполнялось с прямыми ногами и руками.	X	X	X	X	X
2.	Упражнение "Выкруты с гимнастической палкой"	X	X	X	X	X

3.	Шпагаты (продольный, поперечный)	X	X	X	X	X
4.	Упражнение "Наклон вперед из и.п. стоя на возвышении" Выполняя наклон вперед важно проследить за прямым положением ног в коленном суставе	X	X	X	X	X

### 3) Быстрота.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не должно вызывает у ребенка утомления.

#### Перечень средств развития скоростных способностей.

Таблица 8

№	Упражнения	1-я ступень	2-я ступень	3-я ступень	4-я ступень	5-я ступень
<b>Для развития быстроты реакции</b>						
	старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях	X	X	X	X	X
	чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки – приседания	X	X	X	X	X
	изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу	X	X	X	X	X
	ходьба, бег по кругу, по неожиданному сигналу (свистку, хлопку) максимально быстро выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.)	X	X	X	X	X
	броски мячей в цель на скорость по сигналу (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)		X	X	X	X
	изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)		X	X	X	X
	выполнение общеразвивающих упражнений (движения рук и ног, приседания, повороты и наклоны туловища) с предметами и без предметов по сигналу (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)	X	X	X	X	X
<b>Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения</b>						
	бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз		X	X	X	X
	бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад		X	X	X	X
	бег с ускорением		X	X	X	X
	сделать как можно больше движений за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головой, вращение рук, число шагов при беге на месте, подскоки на месте на заданную высоту, прыжки со скакалкой, приседания, попеременное или одновременное поднимание гантелей, гири)		X	X	X	X
<b>Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага</b>						
	бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном)	X	X	X	X	X
	бег скрестным шагом по обручам	X	X	X	X	X
<b>Беговые упражнения</b>						
	пробегание отрезков 40-50м		X			
	пробегание отрезков под уклоном		X			
	пробегание отрезков 50-60м по ветру или за движущимся лидером			X	X	X
	пробегание отрезков 30-40м с высокого или низкого старта;			X	X	X
	семенящий бег	X	X	X	X	X
	бег с высоким подниманием бедра	X	X	X	X	X
	бег прыжками	X	X	X	X	X
	бег с захлестыванием голени назад	X	X	X	X	X
	бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо)		X	X	X	X

	беговое движение ногами – «педаляж»		X	X	X	X
	прыжки на одной ноге	X	X	X	X	X
	быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте		X	X	X	X
	бег на месте 15 сек.	X	X	X	X	X
	имитация быстрого бега в вися на перекладине		X	X	X	X
	бег по отметкам		X	X	X	X
	имитация работы рук с заданной частотой		X	X	X	X
	подвижные игры, эстафеты	X	X	X	X	X
	бег с ускорением 60-120м; бег с хода 30-60м, повторный бег в 1/2-3/4 силы и с максимальной скоростью			X	X	X

#### 4) Координационные способности.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Для развития координационных способностей целесообразно использовать различные командные и подвижные игры, командные эстафеты и т.д.

#### Перечень средств развития координационных способностей.

Таблица 9

№	упражнения	1-я ступень	2-я ступень	3-я ступень	4-я ступень	5-я ступень
1.	Стоя, держа прямые или полусогнутые руки перед собой, выполнять круговые движения кистями рук: сначала одновременно по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки, наконец, одновременно одной рукой по часовой стрелке, другой – против, затем руки поменять. Для развития координации движений желательно упражнение выполнять не синхронно. Руки свободные, не напрягать, можно сжать в кулаки (минимум по 5 раз в каждую сторону).	X	X	X	X	X
2.	Развести руки в стороны, выполнять круговые движения в локтевом суставе в том же направлении	X	X	X	X	X
3.	Прямые руки в стороны, выполнять круговые движения руками в плечевом суставе в том же направлении	X	X	X	X	X
4.	Расслабленные руки свободно висят параллельно туловищу, выполнять круговые движения плечами	X	X	X	X	X
5.	Приседания, прямые руки перед собой (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
6.	Приседания, прямые руки в стороны (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
7.	Приседания, прямые руки назад, по возможности стараться держать руки прямыми сзади параллельно полу, при этом туловище не должно нагибаться вперед (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
8.	Отжимания в упоре лежа, руки шире плеч (минимум 1 раз).		X	X	X	X
9.	Стоя, прямые ноги вместе, наклоны вперед, руками стараться достать пола (в дальнейшем грудью стараться достать колени). Ноги прямые, в коленях не сгибать (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
10.	Стоя, прямые ноги вместе, наклоны влево и вправо, стараться как можно ниже наклониться, руки в произвольном положении (минимум 1 раз в каждую сторону).	X	X	X	X	X
11.	Стоя, руки перед собой, полусогнуты в локте на уровне груди, ладонями друг к	X	X	X	X	X

	другу, круговые вращения головой в обе стороны. Руки напрягать не нужно (минимум 2 раза в каждую сторону).					
12.	Прыжки через высоту (высоту регулируйте самостоятельно, постепенно увеличивая ее – удобнее, когда вы положите перед собой что-то, хоть ваши тапочки, и будете через них прыгать). Вперед, вправо, влево, назад (минимум 1 раз в каждую сторону). Прыжки должны быть очень мягкие, как у кошки, ноги всегда вместе.	X	X	X	X	X
13.	Стоя наклоны назад, полусогнутые руки перед собой (минимум - 2 наклона), ноги прямые.	X	X	X	X	X
14.	Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги вместе - наклоны вперед (стараться грудью достать колени, ноги не сгибать) (минимум 5 раз).	X	X	X	X	X
15.	Прямые ноги вместе или на ширине плеч, встать на носки и обратно (минимум 3 раза).	X	X	X	X	X
16.	В упоре лежа отжимания на кулаках (минимум 1 раз).		X	X	X	X
17.	Лежа на спине, прямые ноги закинуть за голову (руки за головой или свободно лежат, но не в стороны) (минимум 1 раз).	X	X			
18.	В упоре лежа отжимания на подушечках пальцев (минимум 1 раз).			X	X	X
19.	Встать на пятки, пальцами ног не касаясь пола (для начала постараться стоять так, не сходя с места) - приседания на пятках, с места стараться не сходить (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
20.	Лежа на спине, встать на мостик (стойка на руках и ногах, прогнувшись вверх) (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
21.	Лежа на спине, поднять туловище и наклониться к ногам, ноги не сгибать и стараться от пола не отрывать (минимум 1 раз).	X	X	X	X	X
22.	В упоре лежа стоять на кончиках пальцев (не на подушечках пальцев, а на кончиках), в дальнейшем отжимания на кончиках пальцев (минимум 1 раз, стоять минимум 5 сек. до 1 мин.).			X	X	X
23.	Приседания на одной ноге, другая нога впереди, прямая (пистолет) (минимум 1 раз на каждой ноге).		X	X	X	X
24.	Стоя, полусогнутые руки держа перед собой, махи прямой ногой как можно выше: вперед, назад и в стороны (минимум по 1 разу). То же другой ногой.		X	X	X	X
25.	Упражнения на кисть и пальцы, лучше всего воспользоваться эспандером (минимум по 5 сжиманий каждой рукой).		X	X	X	X
26.	Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги как можно шире, ноги не сгибать, грудью стараться достать пола (минимум 5 раз).	X	X	X	X	X
27.	Стоя приседания на одной ноге, вторую ногу согнуть назад и обхватить сзади рукой. Присесть, пока согнутая нога коленом не коснется пола, потом встать. Все это время стараться с места не сходить и удерживать равновесие (минимум 1 раз на каждой ноге).		X	X	X	X
28.	Лежа на спине, поднимать прямые ноги вместе под углом 30° над полом (держат минимум 5 сек. до 1 мин.).	X	X	X	X	X
29.	Стоя, локти рук соединить вместе и прижать к животу, при этом руки держать перед собой параллельно полу. Повороты кистей на 180° и обратно, локти не		X	X	X	X

	разводить, спина прямая, для усложнения можно сжать руки в кулаки (минимум 3 поворота).					
30.	В упоре лежа отжимания, стоя на тыльной стороне запястья (ладони повернуты к груди) (минимум 1 раз).			X	X	X
31.	Стоя на носках, присесть с одновременными круговыми вращениями головой (направление вращения с каждым приседанием лучше менять – сначала по часовой стрелке, затем - против). С места стараться не сходить, вращения производить тщательно (минимум 3 раза).	X	X	X	X	X
32.	В упоре лежа отжимания, стоя на кулаках (минимум 1 раз).			X	X	X
33.	Перекаты: из положения стоя ноги вместе присесть на правой ноге, одновременно левой плавно скользя назад, затем перенести вес тела на левую ногу, подтянуть правую к левой и встать. Положение рук произвольно. То же, поменяв ноги. Повторить упражнение с вариацией – скольжения вправо и влево попеременно. (Движения должны быть плавными, перетекающими одно из другого, нерезкими). Минимум 1 раз для каждого вида.			X	X	X
34.	Шпагаты - все три вида (правой ногой вперед, левой ногой вперед и поперечный). Если полностью сесть на шпагат не получается, повторить минимум 3 попытки на каждый вид.	X	X	X	X	X
35.	Под колено каждой ноги положить по теннисному мячу и, полуприсев, чтобы не выпали мячи, держать минимум 15 секунд.		X	X	X	X
36.	Сесть и встать по-турецки без помощи рук, стараясь держать равновесие и не сутулиться (минимум 1 раз).			X	X	X

## 5) Равновесие.

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение своего тела.

Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

### Методические приемы совершенствования способности поддерживать равновесие.

Таблица10

Способы повышения требований к способности поддерживать равновесие	Реализации приема в действиях
Удлинение времени сохранения неустойчивой позы	Продление фазы неподвижной фиксации тела в позе «ласточка», в положении горизонтального наклона туловища назад в стойке на одной ноге, в стойке на руках и т.д.
Временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля	Статические упражнения и повороты на гимнастическом бревне или парные и групповые акробатические упражнения с повязкой на глазах
Уменьшение площади опоры	Статические и динамические упражнения на рейке, гимнастической скамейке или на зауженном бревне; прыжки и другие перемещения на одной ноге
Увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры	Передвижение и фиксация поз на ходулях; выполнение упражнений на гимнастическом бревне или брусках увеличенной высоты
Введение неустойчивой опоры	Упражнения на качающемся бревне, горизонтально подвешенном канате, скользящей на роликах площадке
Включение предварительных и сопутствующих движений, затрудняющих сохранение равновесия	Фиксация статических положений после вращательных движений (на полу, на гимнастическом бревне, на льду и т. п.); жонглирование мячами или другими предметами в

	неустойчивой позе (в стойке на одной ноге, в положении «ласточка» и т. п.)
Введение сбивающего противодействия партнера	Перетягивание партнера в относительно неустойчивой «стойке»; приемы единоборства с задачей сохранить устойчивость позы; «Бой петухов»
Использование условий естественной среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях	Бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде по сильнопересеченной местности, при различном состоянии трассы, в затрудняющих погодных условиях

### **6) Выносливость.**

Развитие выносливости — важная составная часть их всесторонней физической подготовки.

Начиная работу по развитию выносливости, необходимо придерживаться определенной последовательности построения тренировок.

На первом этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплении опорно-двигательного аппарата, т.е. развитию общей выносливости.

На втором этапе следует увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

На третьем этапе увеличить объем нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

### **7) Элементы единоборств.**

Типичные тренировки на технику по своей организационной форме подобны урокам физической культуры, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделениям, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию и концентрацию усилия. При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

## **4. Календарный план воспитательной работы**

### **Цели воспитательной работы:**

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным

интересам России;

**Основные задачи:**

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Календарный план воспитательной работы**

Таблица 11

№ п-п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течении года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течении года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную подготовку	В течении года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		



3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года
------	---	--	----------------

### **5. Система контроля и зачетных требований.**

Программа предусматривает осуществление промежуточной и итоговой аттестации. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля не реже 1 раз в полгода. Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования. Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения

результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **5.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровню общей физической подготовленности**

- *бег 30м с низкого старта (сек)* - проводится после 10-15 мин., разрешается только одна попытка;
- *челночный бег 3 по 10 м (сек);*
- *прыжок в длину с места (см)* - выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие;
- *подтягивание в висе на перекладине (количество раз)* - выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины;
- *подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз)* - выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины;
- *сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)* - засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение;
- *поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз)* - обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола;
- *непрерывный бег 10 мин* - проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### **5.2. Требования к результатам освоения Программы.**

Результатом освоения является:

**в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- ✓ история развития спорта;
- ✓ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

**в области общей, специальной физической и технико-тактической подготовки:**

Таблица 12

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины			женщины		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>1-ая ступень</b>							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	17	16	15	18	17	16
	Бег на 30 м (с)	7,0	6,9	6,8	7,2	7,1	7,0
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	1	2	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	4	1	2	3
4.	Поднимание туловища из положения лежа	5	10	15	3	7	10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	105	110	95	100	105

<b>2-ая ступень</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	16	15	14	17	16	15
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,8	6,7	7,1	7,0	6,9
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	2	3	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	5	2	3	4
4.	Поднимание туловища из положения лежа	10	15	20	10	15	20
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	100	105	110
<b>3-ая ступень</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	15	14	13	16	15	14
	Бег на 30 м (с)	6,8	6,7	6,6	7,0	6,9	6,8
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	3	4	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	6	3	4	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа	15	20	25	15	20	25
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	105	110	115
<b>4-ая ступень</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	14	13	12	15	14	13
	Бег на 30 м (с)	6,7	6,6	6,5	6,9	6,8	6,7
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	6	7	4	5	6
4.	Поднимание туловища из положения лежа	20	25	30	20	25	30
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	125	110	115	120
<b>5-ая ступень</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	13	12	11	14	13	12
	Бег на 30 м (с)	6,6	6,5	6,4	6,8	6,7	6,6
2.	Непрерывный бег 10 мин	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	8	-	-	-

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	6	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	7	8	5	6	7
4.	Поднимание туловища из положения лежа	25	30	35	25	30	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	125	130	115	120	125

### 5.3. Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива;

Выполнение контрольно - переводных нормативов

- от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «неудовлетворительно»;

- от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «удовлетворительно»;

- от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «хорошо»;

- от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «отлично».

Таблица 13

Кол-во баллов	Процент выполнения норматива
«5» отлично	100%
«4» хорошо	от 85 до 70 %
«3» удовлетворительно	от 70 до 40 %
«2»неудовлетворительно	от 40% и менее

## **6. Список литературы**

1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
5. Иванов А.Л. «кикбоксинг». – Киев, 1995.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. <https://do4a.net/threads> СФП-и-ОФП-в-единоборствах-БОКС-№1.24831/
2. [https://velib.com/read/fiskalov\\_v\\_d/teoreticheskie\\_osnovy\\_i\\_organizacija\\_podgotovki\\_sportsmenov/360165](https://velib.com/read/fiskalov_v_d/teoreticheskie_osnovy_i_organizacija_podgotovki_sportsmenov/360165)
3. <http://kick-boxing.clan.su/blog/2009-01-23-12>
4. <http://mfight.ru/main/135-primery-postroeniya-mikrociklov-v-podgotovke-kikbokserov.html>