

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 «Кикбоксинг»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: с 8 до 14 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Алтыруов Н.К.
Старший тренер-преподаватель
Насыр О.Г.
Тренер-преподаватель

г. Байконур 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.	
2.1.	Формы аттестации и оценочные материалы	10
2.2.	Методическое обеспечение	11
2.3.	Календарный учебный график	13
2.4.	Условия реализации программы	14
2.5.	Список литературы	15
	Приложения	
1.	Итоговые контрольные нормативы	16

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «кикбоксинг» 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 кикбоксинга, 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 кикбоксинге.

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 часа 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

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.

Учебно-тренировочный план:

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

1.3.1. Учебно-тренировочный план

1 год обучения (8-11 лет – 148 часа)

2 год обучения (12-14 лет – 222 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 кикбоксинга	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	37	5	6	21	31	Индивидуальный
2.2.	Тактическая подготовка	24	37	5	6	19	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	

1.3.2. Содержание учебно 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;
- кикбоксерские 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

2.4.

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
				74 дн. (8-11 лет)	148 ч. (8-11 лет)	2 раза в неделю с продолжительностью занятия в

Базовый уровень	1 сентября	31 мая	37			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)

2.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

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

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.

2.6. 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.

(Приложение №1)

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

№ 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%

(Приложение №2)

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

№ 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 «Кикбоксинга» базового уровня на _____ учебный год
(8-11 лет, 148 часов)**

№ 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
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		Комбинированный
	Всего часов				6	5	1	
2. Специальная физическая подготовка								
1.				Техника стойки: боевая и фронтальная	26	1	5	Индивидуальный
2.				Техника перемещения в боевой стойке без ударов		1	4	Индивидуальный

3.			Формальная техника базового уровня	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 базового уровня	Основы работы с партнером	24	1	5	Индивидуальный
12.				Изучение техники перемещения с партнером		1	5	Индивидуальный
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		15	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости			15	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения		1	14	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций		1	14	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 «Кикбоксинга» 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
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		Комбинированный
	Всего часов				6	5	1	
2. Специальная физическая подготовка								
4.				Техника стойки: боевая и фронтальная	37	2	7	Индивидуальный
5.				Техника перемещения в боевой стойке без ударов		1	6	Индивидуальный

6.			Формальная техника базового уровня	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	37	2	7	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	
14.			Спарринговая техника базового	Основы работы с партнером	36	1	8	Индивидуальный
15.				Изучение техники		1	8	Индивидуальный

			уровня	перемещения с партнером				
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		1	24	Индивидуальный
21.				Упражнения для развития координаций		1	24	Индивидуальный
Всего часов					100	2	98	
22.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
23.			Спортивные соревнования	Участие в соревнованиях	2		2	По назначению
24.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов					222	24	198	