**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «**кикбоксинг»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.30 | 7.80 | 6.10 | 7.60 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 5 | - | 10 | - |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 10 | - | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 12 | 8 | 22 | 13 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +3 | +14 |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** по виду спорта «**кикбоксинг»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,8 | 10,1 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | - |
| 1.3. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 11.30 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 14 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 22 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 42 | 16 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 160 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 42 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Выполнение поперечного шпагата (от лини паха) | см | не более | |
| 15 | 10 |
| 2.2. | Толчок набивного мяча весом 3 кг с места | м | не менее | |
| 6,5 | 4,5 |
| 2.3. | Количество ударов по воздуху руками (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| 52 | 38 |
| 2.4. | Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами | количество раз | не менее | |
| 120 | 90 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Учебно-тренировочный этап 1 год обучения | | Выполнение нормативов | |
| Учебно-тренировочный этап 2 год обучения | | Выполнение нормативов | |
| Учебно-тренировочный этап 3 год обучения | | 3-2 юношеский разряд | |
| Учебно-тренировочный этап 4 год обучения | | 2-1 юношеский разряд | |
| Учебно-тренировочный этап 5 год обучения | | 3-2 спортивный разряд | |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «**кикбоксинг»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 14,0 | 16,8 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.20 | 14.00 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 20 | 8 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 55 | 30 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 210 | 185 |
| 1.6. | Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху,  подъем выпрямленных ног  до касания перекладины в положение «высокий угол» | количество раз | не менее | |
| 20 | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Выполнение поперечного шпагата (от лини паха) | см | не более | |
| 5 | 0 |
| 2.2. | Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места | м | не менее | |
| 7,0 | 5,0 |
| 2.3. | Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с) | количество раз | не менее | |
| 62 | 48 |
| 2.4. | Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами) | количество раз | не менее | |
| 142 | 116 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «кикбоксинг»**

Контрольно-переводные нормативы по ОФП:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | балл | 5 | 6,7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бег 30 м (с) | 5 | Без учета времени | 5,6 | 5,4 | 5,1 | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 |
| 4 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 |
| 3 | 6,4 | 6,2 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 4,6 |

Контрольно-переводные нормативы по СФП:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | балл | 5 | 6,7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 135 | 145 | 155 | 165 | 170 | 180 | 190 | 195 | 215 | 230 | 245 | 260 | 270 |
| 4 | 125 | 135 | 145 | 150 | 155 | 170 | 180 | 185 | 200 | 215 | 230 | 245 | 255 |
| 3 | 115 | 125 | 135 | 140 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 | 180 | 210 | 220 | 230 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5 | 12 | 14 | 15 | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 | 22 | 22 | 25 | 25 | 25 |
| 4 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 13 | 15 | 15 | 17 | 17 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 |

Обучающимся в зачет идут результаты тестов по ОФП и СФП.

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*По психологической подготовке.* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал.

Учащимся не выполнившим требования к реализации Программы на соответствующим уровне и не зачисленным на следующий уровень, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне. Порядок и кратность повторного прохождения определяется организацией самостоятельно.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

• *Бег на 30 м* выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

*• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.  Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

*• Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.