

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1 БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического совета
«30» декабря 2022 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «СПОР № 1
Белгородской области»

Е. А. Рогов

Приказ № 226
от «30» декабря 2022 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»**

Возраст обучающихся с 10 лет

Начальная подготовка: – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Белгород
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Общие положения	3
1.1	Задачи и цель Программы	3
1.2	Характеристика вида спорта «кикбоксинг»	3
2.	Характеристика Программы	8
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»	14
2.5	Календарный план воспитательной работы	15
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3.	Система контроля	27
4.	Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»	29
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	52
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	52
6.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	53
6.3	Обеспечение спортивной экипировкой	55
6.4	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	56
6.5	Кадровые условия реализации Программы	58
6.6	Информационно-методическое обеспечение реализации Программы	59
	Приложения	61

I. Общие положения

1.1. Задачи и цель Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) для ГБУ «СШОР № 1 Белгородской области» (далее - Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 885. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик-форма» (далее-кик-форма), «лайт-контакт» (далее – лайт-контакт), «поинтфайтинг» (далее – поинтфайтинг), «K1» (далее – K1), «фулл-контакт» (далее – фулл-контакт), «лоу-кик» (далее – лоу-кик).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» является основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» в ГБУ «СШОР №1 Белгородской области» (далее - Спортивная школа) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа определяет основные направления и условия осуществления тренировочного процесса по виду спорта «кикбоксинг», общую последовательность изучения программного материала, виды спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; воспитание потенциального резерва спортивных сборных команд России; формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся.

1.2. Характеристика вида спорта «кикбоксинг».

Программа определяет основные направления и условия осуществления тренировочного процесса по виду спорта «кикбоксинг», общую последовательность изучения программного материала, виды спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности. Кикбоксинг является индивидуальным спортивным единоборством, представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ. Кикбоксинг подразделяется на разделы: бесконтактные - сольные композиции; полуконтактные разделы – лайт-контакт и

поинтфайтинг; контактные разделы – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1. Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов.

Сольные композиции. Бесконтактные сольные композиции представляют собой имитацию боя с воображаемым противником, включают в себя набор боевых движений, связанных в единую композицию на основе базовой техники в мягком стиле ушу, айкидо, в жестком стиле каратэ и др. Продолжительность выступления от 30 секунд до 1 минуты. Сольные композиции оцениваются побально за соответствие школе, четкость, синхронность исполнения.

Поинтфайтинг. Поединок проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара, так как согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств.

Лайт-контакт. Поединок проводится в легком контакте без нанесения сильных ударов, каждый из которых наказывается, в той или иной степени. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с тхэквондо). На основании правил соревнований засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков. В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Фулл-контакт. Поединки проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Запрещены удары руками и ногами ниже пояса, в область затылка и спины. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Фулл-контакт с лоу-киком. Пединки проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков, разрешены все удары фулл-контакта, а также удары по внешней и внутренней стороне бедра. Запрещены удары в пах, в колено, ниже колена, в область затылка и спины. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

К-1. Пединки в К-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями, удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все

удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Как вид спорта, кикбоксинг выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по кикбоксингу представлен в таблице 1.

Дисциплины вида спорта «кикбоксинг» (номер-код 0950001411Я)

Таблица 1

Наименование дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	2
мягкий стиль	0950971811Я
мягкий стиль с предметом	0951531811Я
жесткий стиль	0950951811Я
жесткий стиль с предметом	0950961811Я
лайт-контакт 28 кг	0950011811Н
лайт-контакт 32 кг	0950021811Н
лайт-контакт 37 кг	0950031811Н
лайт-контакт 42 кг	0950131811Н
лайт-контакт 46 кг	0950071811Д
лайт-контакт 47 кг	0950151811Н
лайт-контакт 47+ кг	0950141811Н
лайт-контакт 50 кг	0950041811С
лайт-контакт 52 кг	0950201811Н
лайт-контакт 55 кг	0950051811С
лайт-контакт 57 кг	0950061811А
лайт-контакт 60 кг	0950081811Б
лайт-контакт 63 кг	0950091811А
лайт-контакт 65 кг	0950101811Б
лайт-контакт 65+ кг	0950111811Д
лайт-контакт 69 кг	0950121811А
лайт-контакт 69+ кг	0951541811Ю
лайт-контакт 70 кг	0951571811Б
лайт-контакт 70+ кг	0951551811Б
лайт-контакт 74 кг	0950161811А
лайт-контакт 79 кг	0950171811А
лайт-контакт 84 кг	0950181811А
лайт-контакт 89 кг	0950191811А
лайт-контакт 94 кг	0950211811А
лайт-контакт 94+ кг	0950221811А
поинтфайтинг 28 кг	0950391811Н
поинтфайтинг 32 кг	0950401811Н
поинтфайтинг 37 кг	0950411811Н
поинтфайтинг 42 кг	0950431811Н
поинтфайтинг 46 кг	0950231811Д
поинтфайтинг 47 кг	0950251811Н
поинтфайтинг 47+ кг	0950421811Н
поинтфайтинг 50 кг	0950241811С
поинтфайтинг 52 кг	0950451811Н
поинтфайтинг 55 кг	0950261811С

поинтфайтинг 57 кг	0950271811А
поинтфайтинг 60 кг	0950281811Б
поинтфайтинг 63 кг	0950291811А
поинтфайтинг 65 кг	0950301811Б
поинтфайтинг 65+ кг	0950311811Д
поинтфайтинг 69 кг	0950321811А
поинтфайтинг 69+ кг	0950981811Ю
поинтфайтинг 70 кг	0950991811Б
поинтфайтинг 70+ кг	0951001811Б
поинтфайтинг 74 кг	0950331811А
поинтфайтинг 79 кг	0950341811А
поинтфайтинг 84 кг	0950351811А
поинтфайтинг 89 кг	0950361811А
поинтфайтинг 94 кг	0950371811А
поинтфайтинг 94+ кг	0950381811А
К1- 40 кг	0951031811Д
К1- 42 кг	0951041811Ю
К1- 44 кг	0951051811Д
К1- 45 кг	0951061811Ю
К1- 48 кг	0951071811С
К1- 51 кг	0950831811А
К1- 52 кг	0951081811Б
К1- 54 кг	0950841811А
К1- 56 кг	0951091811Б
К1- 57 кг	0950851811А
К1- 60 кг	0950861811Я
К1- 60+ кг	0951101811Д
К1- 63,5 кг	0950871811А
К1- 65 кг	0951121811Б
К1- 67 кг	0950881811А
К1- 70 кг	0951151811С
К1- 70+ кг	0951141811С
К1- 71 кг	0950891811А
К1- 75 кг	0950901811А
К1- 81 кг	0950911811А
К1- 81+ кг	0950441811Ю
К1- 86 кг	0950921811А
К1- 91 кг	0950931811А
К1- 91+ кг	0950941811А
фулл-контакт 33 кг	0951011811Ю
фулл-контакт 36 кг	0950481811Н
фулл-контакт 39 кг	0950491811Ю
фулл-контакт 40 кг	0950501811Д
фулл-контакт 42 кг	0950511811Ю
фулл-контакт 44 кг	0950521811Д
фулл-контакт 45 кг	0950531811Ю
фулл-контакт 48 кг	0950541811С
фулл-контакт 51 кг	0950551811А
фулл-контакт 52 кг	0950561811Б
фулл-контакт 54 кг	0950571811А
фулл-контакт 56 кг	0950581811Б

фулл-контакт 57 кг	0950591811А
фулл-контакт 60 кг	0950601811Я
фулл-контакт 60+ кг	0950471811Д
фулл-контакт 63 кг	0951421811Ю
фулл-контакт 63,5 кг	0950611811А
фулл-контакт 65 кг	0950621811Б
фулл-контакт 66 кг	0951191811Ю
фулл-контакт 67 кг	0950631811А
фулл-контакт 70 кг	0951201811С
фулл-контакт 70+ кг	0950641811С
фулл-контакт 71 кг	0950651811А
фулл-контакт 75 кг	0950661811А
фулл-контакт 81 кг	0950671811А
фулл-контакт 81+ кг	0950461811Ю
фулл-контакт 86 кг	0950681811А
фулл-контакт 91 кг	0950691811А
фулл-контакт 91+ кг	0950701811А
фулл-контакт с лоу-киком 40 кг	0951261811Д
фулл-контакт с лоу-киком 42 кг	0951271811Ю
фулл-контакт с лоу-киком 44 кг	0951281811Д
фулл-контакт с лоу-киком 45 кг	0951291811Ю
фулл-контакт с лоу-киком 48 кг	0951301811С
фулл-контакт с лоу-киком 51 кг	0950711811А
фулл-контакт с лоу-киком 52 кг	0951311811Б
фулл-контакт с лоу-киком 54 кг	0950721811А
фулл-контакт с лоу-киком 56 кг	0951321811Б
фулл-контакт с лоу-киком 57 кг	0950731811А
фулл-контакт с лоу-киком 60 кг	0950741811Я
фулл-контакт с лоу-киком 60+ кг	0951331811Д
фулл-контакт с лоу-киком 63,5 кг	0950751811А
фулл-контакт с лоу-киком 65 кг	0951351811Б
фулл-контакт с лоу-киком 67 кг	0950761811А
фулл-контакт с лоу-киком 70 кг	0951371811С
фулл-контакт с лоу-киком 70+ кг	0951381811С
фулл-контакт с лоу-киком 71 кг	0950071811А
фулл-контакт с лоу-киком 75 кг	0950781811А
фулл-контакт с лоу-киком 81 кг	0950791811А
фулл-контакт с лоу-киком 81+ кг	0951021811Ю
фулл-контакт с лоу-киком 86 кг	0950801811А
фулл-контакт с лоу-киком 91 кг	0950811811А
фулл-контакт с лоу-киком 91+ кг	0950821811А

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки ()			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	10	12	12	16	20
Общее	234	312	416	520	520	520	624	624	832	1040

количество часов в год									
------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В расписании (графике) тренировочных занятий (далее - расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям занимающихся (спортсменов), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представленным в таблице.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в «кикбоксинге» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее эффективности, а также способ отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам кикбоксинга;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам кикбоксинга;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки кикбоксера.

Различают:

1. *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и, может быть, составлена с учетом необходимости контроля уровня отдельных сторон подготовленности.

2. *Отборочные соревнования* - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

3. *Основные соревнования* - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик						
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
		Недельная нагрузка в часах									
	4,5	6	8	10	10	10	12	12	16	20	
1.	Общая физическая подготовка	82	84	115	130	130	130	132	132	150	150
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	82	110	110	110	118	118	158	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	6	10	10	10	13	13	18	20
4.	Техническая подготовка	95	143	152	183	183	183	240	240	296	340
5.	Тактическая подготовка	6	8	15	29	29	29	38	38	108	176
6.	Теоретическая подготовка	6	8	15	18	18	18	24	24	28	35
7.	Психологическая подготовка	6	8	10	12	12	12	18	18	22	24
8.	Инструкторская практика	2	3	6	10	10	10	12	12	18	24
9.	Судейская практика	-	-	3	5	5	5	7	8	10	12
10.	Медицинские, медико-биологические,	2	3	6	5	5	5	6	6	8	12
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	8	8	8	12	12	16	35
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	520	624	624	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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 течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года

		<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры 	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Профорентация	Профорентационные занятия в рамках реализации программы «инструкторская» и «судейская практика». Проведение учебно-тренировочных занятий спортсменами-инструкторами.	В течении дня

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	<p>Научить обучающихся спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер – преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервич по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru</p>
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования .</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров – преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить пользоваться родителей сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»:</p> <p>http://list.rusada.ru</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования . Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар 1. Виды нарушений антидопинговых правил 2. Процедура допинг-контроля 3. Подача запроса на ТИ 4. Система АДАМАС	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно - тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно - тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером – преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно – тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно – тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапов ССМ и ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно – тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био-логических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышению тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1.5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0.5-2.5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается ДОЛЯ естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных **пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности)**.

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «кик - форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг».
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

4. Рабочая программа по виду спорта кикбоксинг.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для спортсменов этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа рекомендуется представлять в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: учебно-тренировочные задания для проведения разминки; блоки учебно-тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

При составлении блоков учебно-тренировочных заданий для занимающихся этапа начальной подготовки следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для спортсменов учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами-преподавателями недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов.

Схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий		Основная тренировочная задача	Порядковый номер тренировочного задания	
Этап обучения, год обучения	Содержание, характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й 2-й 3-й	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов;	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения;	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь

		количество повторений и серий; продолжит. и характер пауз отдыха	моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке	и оборудование
--	--	--	---	----------------

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Краткий обзор истории кикбоксинга.	История развития кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием российских спортсменов.
2.	Основы техники и тактики	Теория тактики кикбоксинга, турнирная тактика, тактика ведения боя; тактика применения спортсменом технико-тактических средств.
3.	Гигиенические знания и навыки.	Значения состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Гигиена сна. Значение утренней зарядки, тренировки.
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости и мышцы, функции и взаимодействие органов.
5.	Правила соревнований. Основы инструкторской и судейской практики	Форма кикбоккера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери. Правила определения победителя. Возрастные группы.
6.	Психологическая и волевая подготовка кикбоккера.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия. Поведение спортсмена - кикбоккера. Спортивная честь. Культуры и интересы кикбоккера.

**Программный материал
для групп этапа начальной подготовки (НП-1)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах
1.	Общая физическая подготовка	82
2.	Специальная физическая подготовка	33
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	95
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Теоретическая подготовка	6
7.	Психологическая подготовка	6
8.	Инструкторская практика	2
9.	Судейская практика	-
10.	Медицинские, медико-биологические,	2
11.	Восстановительные мероприятия	2
Общее количество часов в год		234

Практический материал

1. Общая физическая подготовка:

- прыжки, бег и метания;
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- прикладные упражнения;
- упражнения с теннисным мячом (метания теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах);
- упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник);
- батутная подготовка (передвижение по батуту, простые прыжки, прыжки в группировке, прыжки в седы, на животе, спине);
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.;
- подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;
- лыжный спорт;
- плавание.

2. Специальная физическая подготовка:

- базовые стойки кикбоксёра;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка кикбоксёра;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);

- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приемы защиты в движении;
- акробатические упражнения в дисциплине «сольные композиции» (кувырки вперед-назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповой подскок (вальсет), группировка в положение лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондад).

3. Техническая подготовка:

- обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;

- обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях;

- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног, защита на месте от ударов руками и ногами, защита в движении вперед, назад, в сторону.

Программный материал для групп этапа начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах
1.	Общая физическая подготовка	84
2.	Специальная физическая подготовка	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2
4.	Техническая подготовка	143
5.	Тактическая подготовка	8
6.	Теоретическая подготовка	8
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская практика	3
9.	Судейская практика	-
10.	Медицинские, медико-биологические,	3
11.	Восстановительные мероприятия	3
Общее количество часов в год		312

**Программный материал
для групп этапа начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах
1.	Общая физическая подготовка	115
2.	Специальная физическая подготовка	82
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6
4.	Техническая подготовка	152
5.	Тактическая подготовка	15
6.	Теоретическая подготовка	15
7.	Психологическая подготовка	10
8.	Инструкторская практика	8
9.	Судейская практика	3
10.	Медицинские, медико-биологические,	6
11.	Восстановительные мероприятия	6
Общее количество часов в год		416

Практический материал

1. Общая физическая подготовка:

- прыжки, бег и метания;
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- прикладные упражнения;
- упражнения с теннисным мячом (метания теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах);
- упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2,5-5 кг);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник);
- батутная подготовка (передвижение по батуту, простые прыжки, прыжки в группировке, прыжки в седь, на животе, спине);
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.;
- подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;
- лыжный спорт;
- плавание.

2. Специальная физическая подготовка:

- базовые стойки кикбоксёра;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка кикбоксёра;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- удары на месте по воздуху;

- удары в движении по воздуху;
- приемы защиты на месте без партнёра;
- приемы защиты на месте с партнёром;
- приемы защиты в движении без партнёра;
- приемы защиты в движении с партнёром;
- одиночные удары по тяжелому мешку;
- акробатические упражнения в дисциплине «сольные композиции» (кувырки вперед-назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповой подскок (вальсет), группировка в положение лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондад).

3. Техническая подготовка:

- обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита;

- обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях;

- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног, защита на месте от ударов руками и ногами, защита в движении вперед, назад, в сторону.

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого, второго и третьего года обучения (УТ (СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3)

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		УТ (СС) - 1	УТ (СС) - 2	УТ(СС) - 3
1.	Общая физическая подготовка	130	130	130
2.	Специальная физическая подготовка	110	110	110
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10
4.	Техническая подготовка	183	183	183
5.	Тактическая подготовка	29	29	29
6.	Теоретическая подготовка	18	18	18
7.	Психологическая подготовка	12	12	12
8.	Инструкторская практика	10	10	10
9.	Судейская практика	5	5	5

10.	Медицинские, медико-биологические,	5	5	5
11.	Восстановительные мероприятия	8	8	8
Общее количество часов в год		520	520	520

Практический материал

1. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения, построения, перемещения;
- общеразвивающие упражнения для развития гибкости;
- упражнения на равновесие и точность движений;
- упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- лазание, перелазание, переползание;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с сопротивлением;
- упражнения с грузом;
- метания набивного мяча, теннисного мячика;
- упражнения для укрепления положения "моста";
- упражнения на скорость;
- упражнения на общую выносливость;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- плавание;
- лыжи;
- туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка:

- изучение и совершенствование стоек кикбоксёра;
- имитации ударов и защитных действий из стойки на месте;
- акробатические упражнения в дисциплине «сольные композиции» (переворот назад на две ноги (фляг), сальто в группировке назад с места, рондат сальто, рондат сальто согнувшись, рондат сальто прогнувшись, рондат сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, сальто назад с продвижением вперед (стрикосат), бидуинское сальто, бидуинское сальто с поворот на 360 градусов);
- перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- боевая стойка кикбоксёра;
- передвижение с выполнением программной техники;
- боевые дистанции, изменение дистанций по заданию тренера;
- удары и простые атаки;

- двойные удары на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- двойные удары в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- защитные действия и простые атаки, контратаки;
- защитные действия с изменением дистанций;
- контрудары, контратаки.

3. Техническая подготовка:

- обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита;

- обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях;

- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног, защита на месте от ударов руками и ногами, защита в движении вперед, назад, в сторону.

4. Инструкторская и судейская практика:

- основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий (проведение подготовительной части тренировки; организация утренней зарядки, самостоятельного занятия);

- правила соревнований, спортивная терминология (судейская терминология, жесты, определение победителей).

5. Участие в соревнованиях. Принять участие в четырех контрольных соревнованиях, в одних отборочных соревнованиях, в одних основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.

6. Восстановительные мероприятия (баня, массаж, сбалансированное питание, прием витаминных комплексов, психологические средства восстановления).

**Программный материал
для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной
специализации) 4-5 годов обучения
(УТ (СС)-4, УТ(СС)-5)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		УТ (СС) - 4	УТ (СС) - 5
1.	Общая физическая подготовка	132	132
2.	Специальная физическая подготовка	118	118
3.	Участие в спортивных соревнованиях	13	13
4.	Техническая подготовка	243	243

5.	Тактическая подготовка	38	38
6.	Теоретическая подготовка	24	24
7.	Психологическая подготовка	18	18
8.	Инструкторская практика	12	12
9.	Судейская практика	8	8
10.	Медицинские, медико-биологические,	6	6
11.	Восстановительные мероприятия	12	12
Общее количество часов в год		624	624

Практический материал

1. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения на месте, в движении;
- ходьба, специальная ходьба;
- бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору;
- прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий;
- метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей;
- упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на гимнастических снарядах (канат, перекладина, брусья);
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойка на голове);
- подвижные и спортивные игры (игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками);
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- эстафеты, комбинированные эстафеты;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол;
- настольный теннис;
- плавание;
- лыжная подготовка.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера

- специальные упражнения для развития силовой выносливости (упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке);
- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями);
- специальные упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание);
- специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах);
- специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);

- специальные упражнения для развития точности движений: боевая стойка кикбоксера, передвижения (техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо) боевые дистанции (средняя, дальняя дистанции).
- техники ударов, защит, контрударов.
- двойные удары (прямой левый, прямой правый, рука + нога, нога + рука);
- удары снизу по корпусу и простые атаки из двух, трёх ударов;
- боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад;
- защитные действия в усложнённых условиях, контрудары, контратаки.
- специальная подготовка в дисциплине «сольные композиции» (акробатические элементы: переворот назад на две (фляг), сальто в группировке назад с места, рондат сальто, рондат сальто согнувшись, рондат сальто прогнувшись, рондат сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, сальто назад с продвижением вперед (стрикосат), бидуинское сальто, бидуинское сальто с поворот на 360 градусов).

3. Техническая подготовка:

- обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях (боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита);
- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу на средней, ближней дистанциях, защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном и вольном боях;
- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях, защита от ударов ногами в верхний уровень.
- проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

4. Инструкторская и судейская практика:

- основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий (проведение подготовительной и основной части тренировки; организация утренней зарядки, самостоятельного занятия);
- правила соревнований, спортивная терминология (судейская терминология, жесты, определение победителей);
- анализ действий спортсменов в соревновательной практике;
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

5. Участие в соревнованиях.

Принять участие в пяти контрольных соревнованиях, в двух отборочных соревнованиях, в двух основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.

6. Восстановительные мероприятия (баня, массаж, сбалансированное питание, прием витаминных комплексов, психологические средства восстановления).

**Программный материал
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах
1.	Общая физическая подготовка	150
2.	Специальная физическая подготовка	158
3.	Участие в спортивных соревнованиях	18
4.	Техническая подготовка	296
5.	Тактическая подготовка	108
6.	Теоретическая подготовка	28
7.	Психологическая подготовка	22
8.	Инструкторская практика	18
9.	Судейская практика	10
10.	Медицинские, медико-биологические,	8
11.	Восстановительные мероприятия	16
Общее количество часов в год		832

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения на месте, в движении;
- ходьба, специальная ходьба;
- бег, кроссовый бег на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями, бег по песку, бег под гору и гору;
- прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий;
- метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей;
- упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на гимнастических снарядах (канат, перекладина, брусья);
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойка на голове);
- подвижные и спортивные игры (игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками);
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- эстафеты, комбинированные эстафеты;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, регби, ручной мяч);
- плавание (тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания);

- лыжная подготовка;
- туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения для развития силовой выносливости (упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке, работа с кувалдой на автомобильной крышке);
- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями);
- специальные упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более);
- специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах);
- специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);
- специальные упражнения для развития точности движений: боевая стойка кикбоксера, передвижения (техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо) боевые дистанции (средняя, дальняя дистанции).
- техники ударов, защит, контрударов.
- двойные удары (прямой левый, прямой правый, рука + нога, нога + рука);
- удары снизу по корпусу и простые атаки из двух, трёх ударов;
- боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад;
- защитные действия в усложнённых условиях, контрудары, контратаки.
- специальная подготовка в дисциплине «сольные композиции» (акробатические элементы: переворот назад на две (фляг), сальто в группировке назад с места, рондат сальто, рондат сальто согнувшись, рондат сальто прогнувшись, рондат сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, сальто назад с продвижением вперед (стрикосат), бидуинское сальто, бидуинское сальто с поворотом на 360 градусов).

3. Техническая подготовка:

- совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения;
- совершенствование защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения;
- совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них;
- техника и тактика ведения боя на дальней дистанции (работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере, тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции);
- техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции, техника входа и выхода из нее;

- техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником);

- техника и тактика ведения боя в контратакующей манере, удары на опережение;

- техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке;

- техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере;

- упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах;

- техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником;

- техника и тактика ведения боя с универсальным соперником;

- проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

4. Инструкторская и судейская практика:

- основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий (проведение подготовительной и основной части тренировки; организация утренней зарядки, самостоятельного занятия);

- правила соревнований, спортивная терминология (судейская терминология, жесты, определение победителей);

- анализ действий спортсменов в соревновательной практике;

- судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

5. Участие в соревнованиях. Принять участие в шести контрольных соревнованиях, в двух отборочных соревнованиях, в трех основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.

6. Восстановительные мероприятия (баня, массаж, сбалансированное питание, прием витаминных комплексов, психологические средства восстановления).

Программный материал для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах
1.	Общая физическая подготовка	150
2.	Специальная физическая подготовка	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20
4.	Техническая подготовка	340
5.	Тактическая подготовка	176
6.	Теоретическая подготовка	35
7.	Психологическая подготовка	24
8.	Инструкторская практика	24
9.	Судейская практика	12
10.	Медицинские, медико-биологические,	12
11.	Восстановительные мероприятия	35

Общее количество часов в год

1040

Практические занятия**1. Общая физическая подготовка:**

- строевые упражнения на месте, в движении;
- ходьба, специальная ходьба;
- бег, кроссовый бег на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями, бег по песку, бег под гору и гору;
- прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий;
- метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей;
- упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на гимнастических снарядах (канат, перекладина, брусья);
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойка на голове);
- подвижные и спортивные игры (игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками);
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- эстафеты, комбинированные эстафеты;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, регби, ручной мяч);
- плавание (тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания);
- лыжная подготовка;
- туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения для развития силовой выносливости (упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке, работа с кувалдой на автомобильной крышке);
- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями);
- специальные упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более);
- специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах);
- специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, бой с тенью с гантелями по 1 кг, бой с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);
- специальные упражнения для развития точности движений: боевая стойка кикбоксера, передвижения (техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо) боевые дистанции (средняя, дальняя дистанции).

- техники ударов, защит, контрударов.
- двойные удары (прямой левый, прямой правый, рука + нога, нога + рука);
- удары снизу по корпусу и простые атаки из двух, трёх ударов;
- боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад;
- защитные действия в усложнённых условиях, контрудары, контратаки.
- специальная подготовка в дисциплине «сольные композиции» (акробатические элементы: переворот назад на две (фляг), сальто в группировке назад с места, рондат сальто, рондат сальто согнувшись, рондат сальто прогнувшись, рондат сальто прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180-360 градусов, маховое колесо, маховый переворот, сальто назад с продвижением вперед (стрикосат), бидуинское сальто, бидуинское сальто с поворот на 360 градусов).

3. Техническая подготовка:

- совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения;
- совершенствование защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения;
- совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них;
- техника и тактика ведения боя на дальней дистанции (работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере, тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции);
- техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции, техника входа и выхода из нее;
- техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником);
- техника и тактика ведения боя в контратакующей манере, удары на опережение;
- техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке;
- техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере;
- упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах;
- техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником;
- техника и тактика ведения боя с универсальным соперником;
- проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

4. Инструкторская и судейская практика:

- основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий (проведение подготовительной и основной части тренировки; организация утренней зарядки, самостоятельного занятия);
- правила соревнований, спортивная терминология (судейская терминология, жесты, определение победителей);

- анализ действий спортсменов в соревновательной практике;
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

5. Участие в соревнованиях. Принять участие в шести контрольных соревнованиях, в двух отборочных соревнованиях, в трех основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.

6. Восстановительные мероприятия (баня, массаж, сбалансированное питание, прием витаминных комплексов, психологические средства восстановления).

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	НП-1	НП-2	НП-3
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:				
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	сентябрь 0,5	сентябрь 0,8	Сентябрь 1,5
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	октябрь 0,5	Октябрь 0,8	Октябрь 1,5
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	ноябрь 0,5	Ноябрь 0,8	Ноябрь 1,5
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	декабрь 0,5	Декабрь 0,8	Декабрь 1,5
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	январь 0,5	Январь 0,8	Январь 1,5
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	май 0,5	Май 0,8	Май 1,5
	Теоретические основы судейства. Правила спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система	июнь 0,5	Июнь 0,8	Июнь 1,5

		зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.			
Режим дня и питания обучающихся		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	август 0,5	Август 0,8	Август 1,5
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	ноябрь-май 0,5	ноябрь-май 0,8	ноябрь-май 1,5
ЕВСК			0,5	0,8	1,5
Антидопинговые правила			0,5	0,8	1,5
		ОФП	82	84	115
		СФП	33	50	82
		Участие в спортивных соревнованиях	-	2	6
		Техническая подготовка	95	143	152
		Тактическая подготовка	6	8	15
		Инструкторская/судейская практика	2/0	3/0	8/3
		Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6
		Психологическая подготовка	6	8	8
		Восстановительные мероприятия	2	3	6
		Всего количество часов в год	234	312	416

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	УТ (СС) 1	УТ(СС) 2	УТ(СС) 3	УТ(СС) 4	УТ(СС) 5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:						
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	Сентябрь 1	Сентябрь 1	Сентябрь 1	Сентябрь 2,1	Сентябрь 2,1
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	Октябрь 1	Октябрь 1	Октябрь 1	Октябрь 2,1	Октябрь 2,1
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	Ноябрь 1	Ноябрь 1	Ноябрь 1	Ноябрь 2,1	Ноябрь 2,1
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	Декабрь 1	Декабрь 1	Декабрь 1	Декабрь 2,1	Декабрь 2,1
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	Январь 1	Январь 1	Январь 1	Январь 2,1	Январь 2,1
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод	Май 1	Май 1	Май 1	Май 2,1	Май 2,1

вида спорта	использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.					
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	сентябрь-апрель 1	сентябрь-апрель 1	сентябрь-апрель 1	сентябрь-апрель 2,1	сентябрь-апрель 2,1
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	декабрь-май 1	декабрь-май 1	декабрь-май 1	декабрь-май 2,1	декабрь-май 2,1
ЕВСК		2	2	2	2,1	2,1
Антидопинговые правила		1	1	1	2,1	2,1
ОФП		130	130	130	132	132
СФП		117	117	117	118	118
Участие в спортивных соревнованиях		10	10	10	13	13
Техническая подготовка		183	183	183	240	240
Тактическая подготовка		29	29	29	38	38
Инструкторская/судейская практика		10/5	10/5	10/5	12/8	12/8
Медицинские, медико-биологические мероприятия		5	5	5	6	6
Психологическая подготовка		12	12	12	18	18
Восстановительные мероприятия		8	8	8	12	12
Всего количество часов в год		520	520	520	624	624

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	ССМ
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	Сентябрь 5,1
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	Октябрь 5,1
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	Ноябрь 5,1
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	Декабрь 5,1
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	Январь 5,1
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	февраль-май 5,1
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	в переходный период спортивной подготовки

	ЕВСК	5,1
	Антидопинговые правила	5,1
	ОФП	150
	СФП	158
	Участие в спортивных соревнованиях	18
	Техническая подготовка	296
	Тактическая подготовка	108
	Инструкторская/судейская практика	28
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
	Психологическая подготовка	22
	Восстановительные мероприятия	16
	Всего количество часов в год	832

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	ВСМ
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
Этап высшего спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	Сентябрь 5
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	Октябрь 5
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	Ноябрь 5
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	Декабрь 5
	Подготовка обучающегося как	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.	Январь

многокомпонентный процесс	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	5
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	февраль-май 5
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	в переходный период спортивной подготовки
ЕВСК		5
Антидопинговые правила		5
ОФП		150
СФП		212
Участие в спортивных соревнованиях		20
Техническая подготовка		340
Тактическая подготовка		176
Инструкторская/судейская практика		36
Медицинские, медико-биологические мероприятия		12
Психологическая подготовка		24
Восстановительные мероприятия		35
Всего количество часов в год		1040

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик - форма» (далее – кик - форма), «свободная форма» (далее – свободная форма), «лайт-контакт» (далее – лайт-контакт), «поинтфайтинг» (далее – поинтфайтинг), «K1» (далее – K1), «фулл-контакт» (далее – фулл-контакт), «лоу-кик» (далее – лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапа боксерская	штук	12
7.	Лапа-ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
1.	Кама	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Копье «цяншу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Палка-бо «бо-дзюцу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7.	Футы защитные	пар	12
8.	Шлем кикбоксерский	штук	12
9.	Щитки защитные для голени	пар	12
10.	Бинт эластичный для рук	штук	24
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

6.4. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик											
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

	и синие)										
13.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
15.	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
17.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.5. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

6.6. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список рекомендуемой литературы:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 885 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 5 декабря 2022 г. № 1129 об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
3. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн – Киев; - 1 999.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
6. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.: кн. 2001
8. Куприянов А.А., Чернов К.К. «Кикбоксинг для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории российской федерации» г. Москва 2013г.
9. Куприянов А.А., Украинцев В.В., Клещев В.Н. Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» г. Москва 2015 г.
10. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL:<http://www.fkr.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL:<https://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL:<http://teoriya.ru/ru>

4. Официальный сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL:<https://rusada.ru/>
5. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ - <http://www.minsport.gov.ru>
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib - www.iqlib.ru.

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

№ 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 (этап спортивной специализации)
по виду спорта «кикбоксинг»**

№ 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 линии 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	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый 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»**

№ 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 линии 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»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	14,0
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.00	12.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			70	50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивной звание «мастер спорта России»			