13МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОЛОС» ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

ПРИНЯТО решением тренерского совета МКУ ДО СШ «Колос» Протокол №22 от «02» мая 2023 года

УТВЕРЖДАЮ Директор МКУ ДО СШ «Колос» 3.М.Кудаев

Приказ №22/1 от «02» мая 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «КИКБОКСИНГ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», от 31 октября 2022 года, приказ № 885

Этап начальной подготовки Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы: бессрочно

г. Прохладный 2023 г

Содержание

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортин	вной
под	цготовки	3
III.	Система контроля	15
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	19
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным	
спо	ртивным дисциплинам	29

I. Общие положения

- 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке согласно спортивным дисциплинам вида спорта «Кикбоксинг», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России № 885 от 31 октября 2022 года (далее ФССП).
 - 2. Целью Программы является:
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся (спортсменов) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе включения обучающихся (спортсменов) в состав спортивных сборных команд;
- создание благоприятных условий для развития творческих способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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 КБР по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

Этапы спортивной	Продолжительность	возраст для	Наполняемость
подготовки	этапов (в годах)	зачисления (лет)	(человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12-22
Тренировочный этап (этап	4-5	14	10-18
спортивной специализации)			
Этап совершенствования	не ограничивается	15	4-6
спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного	не ограничивается	17	2-4
мастерства			

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «Кикбоксинг», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки на должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается объединение занимающихся для одновременного проведения учебнотренировочных занятий на этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и или спортивных званий;
 - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
 - обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп определяются в Правилах приёма, перевода и отчисления занимающихся в спортивной школе.

4. Требования к объему тренировочного процесса

	Этапы и годы спортивной подготовки					
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния	Этап высшего спортивного
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	28
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1456

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно - оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;

Учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - спортивные соревнования;

Контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы в начале учебного года по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Расписание составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта).

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		начальной Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап	Этап ВСМ			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	CCM	Frail BCM		
Общая физическая подготовка (%)	35	27	25	15	12	9		
Специальная физическая подготовка (%)	14	16	16	22	17	18		
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5	8	10	10		
Техническая подготовка (%)	40	45	38	33	31	28		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7	8	10	16	22	25		
Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	2	2	3	4		
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3	3	4	4	5	6		

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных		Этапы и годы спортивной подготовки				
соревнований	Этап на	чальной	Учебно-тренировочный		Этап	Этап
	подго	товки	этап (этап	спортивной	совершен	высшего
			специал	лизации)	ствования	спортивно
	До года	Свыше	До трех	Свыше	спортивн	го
		года	лет	трех лет	ого	мастерства
					мастерств	
					a	
Для	и спортивнь	іх дисципли	н кик - форм	а, свободная	форма	
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Дл	я спортивн	ых дисципл	ин лайт-конт	акт, поинтфай	и́тинг	
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		P /-	1	2	2	2

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности занимающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - занимающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности занимающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора занимающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

6. Годовой учебно-тренировочный план распределения тренировочных часов по виду спорта

В годовом плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебнотренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

На основании годового плана организацией утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Годовой план распределения тренировочных часов на 52 недели

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП		УT		CCM	BCM		
	До года	Свыше		Свыше 3-х		Весь		
		года	До 3-х лет	лет	Весь период	период		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	28		
Общая физическая подготовка	109	113	157	140	150	131		
Специальная физическая подготовка	44	67	100	206	212	262		
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	75	125	146		
Техническая подготовка	125	187	237	309	388	408		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	33	62	150	274	364		
Инструкторская и судейская практика	3	4	12	19	37	58		
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	25	37	62	87		
Всего за год	312	416	624	936	1248	1456		

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных			
	тренировочных	мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество			
	мероприятий	суток) (без	учета времени с	следования к мест	у проведения
		учебно	-тренировочны	х мероприятий и о	обратно)
		Этап	Учебно-	Этап	Этап
		начальной	тренировочн	совершенствов	высшего
		подготовки	ый этап (этап	ания	спортивного
			спортивной	спортивного	мастерства
			специализац	мастерства	
			ии)		
1. Учебі	но-тренировочные меропр	иятия по подго	отовке к спорти	вным соревновани	МЯМ
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21	21
	мероприятия по				
	подготовке к				
	международным				
	спортивным				
	соревнованиям				

1.2.	Учебно-тренировочные	_	14	18	21
1.2.	мероприятия по		11		21
	подготовке к				
	чемпионатам России,				
	кубкам России,				
	первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18
	мероприятия по				
	подготовке к другим				
	всероссийским				
	спортивным				
	соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	14
	мероприятия по				
	подготовке к				
	официальным				
	спортивным				
	соревнованиям				
	субъекта Российской				
	Федерации				
	иальные учебно-тренирово	очные меропрі			
2.1.	Учебно-тренировочные		14	18	18
	мероприятия по общей				
	и (или) специальной				
	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 с	суток
	мероприятия				
2.3.	Мероприятия для	-	-	До 3 суток, но н	е более 2 раз в
	комплексного			год	Ţ
	медицинского				
	обследования				
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 сутог	к подряд и не	-	-
	мероприятия в	более дв	ух учебно-	ебно-	
	каникулярный период		овочных		
		меропри	ятий в год	<u> </u>	
2.5.	Просмотровые учебно-	-		До 60 суток	
	тренировочные				
	мероприятия				

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом годового плана работы и следующих основных задач воспитательной работы:

- -формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- -воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- -всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- -укрепление здоровья спортсменов;
- -привитие навыков здорового образа жизни;
- -формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- -развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации

N	Направление работы	Мероприятия	Сроки
Π/Π		1 1	проведения
1.	Профориентационная деят	ельность	<u> </u>
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года
		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	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в	В течение года
		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	
2.	Здоровьесбережение	Tr.	D
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках	В течение года
	проведение мероприятии, направленных на	которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в	
	формирование здорового	проведении дней здоровья и спорта,	
	образа жизни	спортивных фестивалей (написание	
		положений, требований, регламентов	
		к организации и проведению	
		мероприятий, ведение протоколов);	
		- подготовка пропагандистских акций	
		но формированию здорового образа	
		жизни средствами различных видов	
2.2.	Descrim Himonia is control	Практической педтен ности и	В тепенна голо
۷.۷.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года
		обучающихся:	
		- формирование навыков правильного	
		режима дня с учетом спортивного	
L		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

	1		T
		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 воспитани		
3.1.	Теоретическая	Организация, проведение и участие в	В течение года
	подготовка	спортивно-массовых мероприятиях,	
		посвященных знаменательным датам	
		КБР и РФ	
		Организация и проведение встреч и	
		бесед занимающихся с именитыми	
		тренерами и ветеранами спорта.	
		Организация и проведение встреч и	
		бесед посвященных празднованию	
		Дня победы	
3.2.	Проктупномая но проторую	Участие в:	В жаначиа кала
3.2.	Практическая подготовка		В течение года
	(участие в	- физкультурных и спортивно-	
	физкультурных	массовых мероприятиях, спортивных	
	мероприятиях и	соревнованиях, в том числе в парадах,	
	спортивных	церемониях открытия (закрытия),	
	соревнованиях и иных	награждения на указанных	
	мероприятиях)	мероприятиях;	
		- тематических физкультурно-	
		спортивных праздниках,	
		организуемых в том числе	
		организацией, реализующей	
		дополнительные образовательные	
		программы спортивной подготовки	
4	Воспитание здорового обра		T
	Теоретическая	Беседа о вреде курения, наркомании и	В течение года
	подготовка	алкоголизма.	
		Проведение инструктажа со	
		спортсменами по вопросам	
		предупреждения распространения	
		новой коронавирусной инфекции	
		(COVID-19).	
		Беседа с занимающимися об основах	
		гигиены спортсмена, закаливание,	
		питании.	
		Организация и участие в зимних и	
		летних оздоровительных лагерях.	
		Освещение в печати, на телевидении и	
		в социальных сетях результатов	
		выступлений занимающихся на	
		соревнованиях.	
		Проведение бесед по вопросам	
		антидопинга с занимающимися в	
		филиалах спортивной школы.	
		филиалах спортивной школы.	

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

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение бесед с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье занимающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;
 - теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление занимающимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
 - установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде

Oran arangrapyay	Covernovivo Marchania v oro fondo	Charvy	Вомом изментите
Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по
подготовки		проведения	проведению
n		D	мероприятий
Этап начальной	-предоставление информации о списке	В течении	Онлайн-
подготовки	запрещенных препаратов;	года	платформы,
	-онлайн курс РУСАДА;		листовки,
	-беседа на тему «Права и обязанности		беседы, анкеты,
	спортсменов, принцип строгой		видеоматериалы.
	ответственности. Виды нарушений		
	антидопинговых правил. Применение		
	лекарственных средств, проверка		
	препаратов, риски использования		
	пищевых добавок»;		
	-анкетирование на тему «Процедура		
	допинг-контроля»;		
	беседа на тему «Зачем в спорте нужны		
	правила, как следят за их исполнением?»;		
	-анкетирование на тему «Процедура		
	взятия проб мочи и крови»;		
	- информирование на тему «Список		
	запрещенных препаратов 2023»;		
	-беседа на тему «Последствия		
	применения допинга для физического и		
	психического здоровья, социальные и		
	экономические последствия, санкции.		
	Как сообщить о допинге. Обработка		
	результатов»;		
	-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны		
	правила, как следят за их исполнением?».		
Учебно-	-предоставление информации о списке	В течении	Онлайн-
тренировочный	запрещенных препаратов,	года	платформы,
этап (этап	- онлайн курс РУСАДА,		листовки,
спортивной	-беседа на тему «Принципы и ценности		беседы, анкеты,
специализации)	чистого спорта, знакомство с понятием		видеоматериалы.
	«чистый спорт» и глобальной		,, 1
	антидопинговой системой»;		
	-анкетирование на тему «Спорт и		
	допинг»;		
	11		

	-беседа на тему «Зачем в спорте нужны		
	правила, как следят за их исполнением;		
	- анкетирование на тему «Процедура		
	допинг-контроля».		
	- информирование на тему «Список		
	запрещенных препаратов 2023»;		
	-беседа на тему «Последствия		
	применения допинга для физического и		
	психического здоровья, социальные и		
	экономические последствия, санкции.		
	Как сообщить о допинге. Обработка		
	результатов»;		
	-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны		
	правила, как следят за их исполнением?».		
Этапы	-онлайн курс РУСАДА;	В течении	Онлайн-
совершенствован	- беседа на тему «Принципы и ценности	года	платформы,
ия спортивного	чистого спорта, знакомство с понятием		листовки,
мастерства и	«чистый спорт» и глобальной		беседы, анкеты,
высшего	антидопинговой системой»;		видеоматериалы.
спортивного	анкетирование на тему «Спорт и		
мастерства	допинг»;		
	беседа на тему «Зачем в спорте нужны		
	правила, как следят за их исполнением?»;		
	- онлайн обучение на тему «Процедура		
	допинг-контроля»;		
	- онлайн обучение на тему «Процедура		
	взятия проб мочи и крови»;		
	- информирование на тему «Список		
	запрещенных препаратов 2023»;		
	-беседа на тему «Последствия		
	применения допинга для физического и		
	психического здоровья, социальные и		
	экономические последствия, санкции.		
	Как сообщить о допинге. Обработка		
	результатов»;		
	-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны		
	правила, как следят за их исполнением?».		

9. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера- преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

Тренировочный этап Овладение терминологией вида спорта, командами для постро отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника трепреподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнетехническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировоч занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в груразучивания отдельных элементов техники.	нера- ений, пного
отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника трепреподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнетехническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировоганятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в гр	нера- ений, пного
Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника трепреподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнотехническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировоч занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в гру	ений, пного
преподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражно техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировоганятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в гр	ений, пного
Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражно техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировоганятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в гр	іного
Развитие способности наблюдать за выполнением упражно техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировоч занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в гр	іного
техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировоч занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в гр	іного
Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировоч занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в гр	
занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в гр	
Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в гр	/ппе,
	уппе,
разучивания отдельных элементов техники.	
F - T	
Изучение основных правил соревнований.	
Изучение обязанностей и действий судей.	
Овладение основными навыками судейства.	
Ведение судейской документации.	
Свыше трех лет Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя	при
разучивании отдельных элементов техники.	
Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным норматива	M.
Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых	ПО
содержанию учебно-тренировочных занятий.	
Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занят	ий и
соревнований.	
Изучение правил соревнований.	
Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечен	
непосредственному выполнению отдельных судейских обязанно	стей.
Ведение протоколов соревнований.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год Умение подбирать упражнения для разминки и самостояте	льно
проводить ее по заданию тренера-преподавателя.	
Умение правильно демонстрировать технические приемы, замеча	ть и
исправлять ошибки при выполнении упражнений други	
Второй год Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в млад	
возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и техниче	
Гретий и Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начал	
последующие годы подготовки. Умение разрабатывать совместно с	Diron
Этап высшего спортивного мастерства	
Reck Stan	
Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начал	ьной
подготовки.	
Разработка совместно с тренером-преподавателем годового	о и
индивидуального плана подготовки.	
Судейство городских соревнований.	
Посещение судейских семинаров.	
Выполнение необходимых требований для получения званий «Суд	ья по
спорту» и «Инструктор по спорту».	

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

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

- 1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:
 - Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
 - Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
 - Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
 - Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
 - Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
 - Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.
 - 2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебнотренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия

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:

11.1. 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).

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4. 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.

- 12. 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.
- 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
11/11		измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м		не бо	олее	не бо	олее
1.	рег на 30 м	С	6,2	6,4	6,0	6,2
2	Γ		не бо	олее	не бо	олее
2.	Бег на 1000 м	мин, с	6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на	тягивание из виса на количество не менее		не менее		
3.	высокой перекладине	раз	5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на	количество	не м	енее	не менее	
4.	низкой перекладине 90 см	раз	-	10	-	15
_	Сгибание и разгибание рук в	количество	не м	енее	не ме	енее
5.	упоре лежа на полу	раз	12	8	22	13
	Наклон вперед из положения		не м	енее	не ме	енее
6.	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+1	+3	+3	+14

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг».

Ν п/п	Упражнения	Единица	Норм	иатив
		измерения	юноши	девушки
	1. Нормативы общей	физической подгото		
1.1.	Бег на 60 м	c		олее
1.2	F 2000		8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с		олее
1.3.	Бег на 2000 м	NAMA O	12.40	-
1.5.	Вег на 2000 м	мин, с	не о	олее 11.30
1.4.	Подтягивание из виса на	количество раз	- не м	енее
1.7.	высокой перекладине	количество раз	14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на	количество раз		енее
	низкой перекладине 90 см	P	-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не м	енее
	упоре лежа на полу	1	42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не м	енее
	двумя ногами		180	160
1.8.	Поднимание туловища из	количество раз	не м	енее
	положения лежа на спине (за 1		50	42
	мин)			
	2. Нормативы специальн	ой физической подг		
2.1.	Выполнение поперечного	CM		олее
	шпагата (от лини паха)		15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом	M		енее
2.2	3 кг с места		6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху	количество раз	52	38
2.4.	руками (за 8 с)	MOHAMACEDO 1900		
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	120	90
				90
3.1.	Период обучения на этапе спорти			е разряды -
3.1.	(до трех лет)	вной подготовки		ношеский
	(до трех лет)			ай разряд",
				ношеский
				ıй разряд",
				оношеский
				ый разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спорти	вной подготовки		е разряды -
	(свыше трех лет)			портивный
				"второй
				ıй разряд",
			_	портивный
			разр	ояд"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе **совершенствования спортивного мастерства** по виду «кикбоксинг».

		измерения	юноши/	,	
			Юпоши	девушки/	
			мужчины	женщины	
	1. Нормативы общей с	ризической подгото:	ВКИ		
1.1.	Бег на 100 м	c	не более		
			14,0	16,8	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не бо	лее	
			12.20	14.00	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не ме	енее	
	перекладине		20	8	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не ме	енее	
	лежа на полу		55	30	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме	енее	
	двумя ногами		210	185	
1.6.	Исходное положение - вис на	количество раз	не ме	енее	
	перекладине хватом сверху,		20	10	
	подъем выпрямленных ног				
	до касания перекладины в				
	положение "высокий угол"				
	2. Нормативы специально	ой физической подго	отовки		
2.1.	Выполнение поперечного шпагата	СМ	не бо	лее	
	(от лини паха)		5	0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг	M	не ме	енее	
	с места		7,0	5,0	
2.3.	Количество ударов по боксерской	количество раз	не ме	енее	
	груше руками (за 10 с)		62	48	
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому	количество раз	не ме		
	мешку за 2 мин руками и ногами		142	116	
	(не менее 6 ударов ногами)				
<u> </u>	* *	вной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд	ц "кандидат в мастер	ра спорта"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **этапе высшего спортивного мастерства** по виду спорта «кикбоксинг».

No			Норматив			
п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши/	девушки/		
11/11			мужчины	женщины		
	1. Нормативы общей	физической подготовк	И			
1.1.	Бег на 100 м		не бо	лее		
1.1.	рег на 100 м	С	13,2	14,0		
1.2	Γ 2000		не более			
1.2.	Бег на 3000 м	на 3000 м мин, с		12.30		
1.2	Подтягивание из виса на высокой		не менее			
1.3.	перекладине	количество раз	25	12		
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	колицаство раз	не ме	енее		
1.4.	лежа на полу на кулаках	количество раз	70	50		

1.5	Прыжок в длину с места толчком		не мен	ee			
1.5.	двумя ногами	СМ	250	200			
	Исходное положение - вис на		не мен	ee			
	перекладине хватом сверху, подъем		110 111011				
1.6.	выпрямленных ног до касания	количество раз	20	12			
	перекладины в положение «высокий		20	12			
	угол»						
	2. Нормативы специальн	юй физической подгот	овки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от	СМ	не более				
۷.1.	лини паха)	CM	0				
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с	24	не менее				
۷.۷.	места	M	10,0	80			
2.3.	Количество ударов по боксерской		не мен	ee			
2.3.	груше руками (за 10 с)	количество раз	68	52			
	Нанесение ударов по боксерскому		не менее				
2.4.	мешку за 2 мин руками и ногами (не	количество раз	184	101			
менее о ударов ногами)							
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	3.1. Спортивной звание «мастер спорта России»						

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе на спортивно-оздоровительный этап.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. 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, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростносиловой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) 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 мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития

координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Обучение ударам ног: удар коленом, кин гери, мае гери, махи вперёд, в сторону, назад Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

3. Технико-тактическая 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 вперёд, назад, в сторону.

Этап начальной подготовки 2-3 годов обучения.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, 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, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание. Игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: беге ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные, упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

3. Технико-тактическая 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 вперёд, назад, в сторону.

Тренировочный этап до 3-х лет

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. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). 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.

Специальная подготовка

• Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера,
- Условный бой, имитационные упражнения.

-Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

-Бой по заданию.

-Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям

Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога- нога, нога- рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

Тренировочный этап свыше 3-х лет

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. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. 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, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. 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: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

3. Технико-тактическая 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 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. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На данном этапе спортивной биографии спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Первая из названных зон это 18-20 лет и вторая 22-25 лет. Именно в этих возрастных границах необходимо максимальное использование тренировочных средств, позволяющих вызывать мощные адаптационные реакции. Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 15-20. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших результатов.

Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии кикбоксер подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий кикбоксингом, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Общая физическая подготовка.

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Туристические походы.

С повышение спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

Кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

3. Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
 - Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов е 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).

- •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. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании техникотактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для кикбоксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Общая физическая подготовка.

Кроссы, футбол, баскетбол, отжимание, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки в длину и в высоту.

2. Специальная физическая подготовка

Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг - Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

3. Совершенствование технико-тактического мастерства.

Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов - блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя как С высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для кикбоксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера,

специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервнопсихическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
 - лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на ринге и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Её можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на татами;
 - выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование - очень волнующее мероприятие. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется

предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность - самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Спортсмен в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения.

Предстартовая апатия - состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии - специальную разминку с ускорениями.

15. Учебно-тематический план

	Краткое содержание					
Темы по теоретической подготовке						
Этап начальной подготовки						
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.					
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.					
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к					
обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.					
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.					

	Ориакомпания с понятиом с соможения изменения
Самоконтроль в процессе занятий	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях
физической культуры и спортом	физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.
T	Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым	
элементам техники и тактики вида	Теоретические знания по технике их выполнения.
спорта	IC
	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)
Теоретические основы судейства.	спортивных судей. Организационная работа по подготовке
Правила вида спорта	спортивных соревнований. Обязанности и права участников
1	спортивных соревнований. Система зачета в спортивных
	соревнованиях по виду спорта.
	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
Режим дня и питание обучающихся	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,
0.5	сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь	Правила эксплуатации и безопасного использования
по виду спорта	оборудования и спортивного инвентаря.
У чебно-тренировочн	ый этап (этап спортивной специализации)
Роль и место физической культуры в	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической
формировании личностных качеств	культуры в формировании личностных качеств человека.
1-11	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных
История возникновения олимпийского	Зарождение олимпийского движения. Возрождение
движения	олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
дыжены	(MOK).
	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
Режим дня и питание обучающихся	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным
	соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Спортивная физиология. Физиологическая
Физиологические основы физической	характеристика состояний организма при спортивной
культуры	деятельности. Физиологические механизмы развития
	двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности,	Структура и содержание Дневника обучающегося.
самоанализ обучающегося	Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-	Спортивная техника и тактика. Двигательные
тактической подготовки. Основы	представления. Методика обучения. Метод
техники вида спорта	использования слова. Значение рациональной техники в
техники вида спорта	достижении высокого спортивного результата.
	Характеристика психологической подготовки. Общая
Психологическая подготовка	психологическая подготовка. Базовые волевые качества
	личности. Системные волевые качества личности
Оборудоромую отгартиру	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для
Оборудование, спортивный инвентарь и	вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
экипировка по виду спорта	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным
	Папанна упастников по возвости и полу. Прово и областически
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения
примени вида спорта	1 1
Tran aananwan	при участии в спортивных соревнованиях.
Олимпийское движение. Роль и место	ствования спортивного мастерства
физической культуры в обществе.	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных
Состояние современного спорта	связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма.	соревновании, в том числе, по виду спорта.
Перетренированность/	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
недотренированность	Принципы спортивной подготовки.
педотренированноств	•
Vuot conanuanatatti vait sagrassi va	Индивидуальный план спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности,	Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы
самоанализ обучающегося	спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа
	учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Характеристика психологической подготовки. Общая
Психологическая подготовка	психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
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.
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
Этап выс	шего спортивного мастерства
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
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.
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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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), "К1" (далее - К1), "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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебнотренировочного плана.

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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

N	Наименование	Единица	Количество
Π/Π		измерения	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 спор	тивных 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
N	Наименование	Един	Расчетная единица						дготовки		
п/		ица			Этап	Уч	ебно-	5	Этап	Этап	высшего
П		изме		нач	альной		ровочн	совер	шенствов	•	тивного
		рени		под	готовки		ап (этап	_	пия	мас	терства
		Я				_	тивной ализаци	-	тивного герства		
							ализаци и)	Mac	терства		
	_			кол	срок	кол	срок	кол	срок	коли	срок
				ичес	эксплуа	ичес	эксплу	ичес	эксплу	чест	эксплуа
				тво	тации	ТВО	атации	тво	атации	во	тации
					(лет)		(лет)		(лет)		(лет)
		Для сп	ортивных дисцип.	лин кі	ик - форг	ма, св	ободная	я форі	ма		
1.	Кама	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
2.	Копье "цяншу"	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	Ī	1	1	2	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	-	Ī	1	1	2	1	2	1
5.	Палка-бо "бо-	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	дзюцу"										
6.	Цеп "сань-цзе-	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	гунь"										

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица	Количество			
		измерения	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			

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование		Распетиая						готории		
N п/п	наименование	Един ица измер ения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Этапы спортив Учебно- тренировочный этап (этап спортивной		ной подготовки Этап совершенствова ния спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол ичес тво	срок эксплуа тации (лет)	специ кол ичес тво	ализации)	мас кол ичес тво	стерства срок эксплуа тации (лет)	кол ичес тво	срок экспл таци (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
	*	спорті	ивных дисципл	ин ки	к - форм	а, сво	болная d	орма	•		
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
			сциплин лайт-кон		оинтфайти -				r *		
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 и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренерутвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н преподаватель», (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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения

Нормативные правовые документы

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (ред. 10 июля 2023 г.);
- 2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24 июня 2023 г.) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- 3. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 885 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"
- 4. Приказ Министерства спорта РФ от 5 декабря 2022 г. N 1129 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"
- 5. Кикбоксинг. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. М.: Терра спорт, 1998. 232 с.
- 6. Кикбоксинг. Правила соревнований. М.: Федерация кикбоксинга России, 2004. 34 с.
- 7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). М.: ОлимпияПресс, 2004. 40 с.
- 8. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. М.: Академический проект, 2006. 288 с. (Gaudemus).

- 9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
- 10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. 863 с.
- 11. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. 272 с.
- 12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 480 с.
- 13. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. М.: ИНСАН, 1999. 416 с.

