

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»*

659300 Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Ленина 149/1,
т. (3854) 32-94-22, e-mail: ssport2@mail.ru



Рассмотрено:

На заседании Педагогического Совета
МБУДО «Спортивная школа №2»
Протокол № 7 от 21 октября 2024 года.

Утверждаю:

Директор МБУДО «Спортивная школа №2»
_____ С.М.Вирбицкас
Приказ № 58 -ОД от 22.10.2024 года.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

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

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «кикбоксинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 885 (далее – ФССП).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи;

- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;

- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

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

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>	<i>Наполняемость (человек)</i>
Для спортивных дисциплины «кикбоксинг»			
<i>Этап начальной подготовки</i>	3	10	12
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	5	11	10
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Не ограничивается	15	4

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «кикбоксинг», минимальный возраст 10 лет.

Учебно-тренировочные группы (УТ), формируются на конкурсной основе из обучающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на

начальном этапе не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2 года подготовки; спортивная специализация 3,4,5 год подготовки).

Группы совершенствования спортивного мастерства, формируются из числа перспективных спортсменов имеющих высокие стабильные результаты, положительную динамику роста спортивных результатов для достижения ими более высоких показателей.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап ЭССМ Не ограничивается
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
<i>Количество часов в неделю</i>	6	6	8	10	12	14	18	18	24
<i>Общее количество часов в год</i>	312	312	416	520	624	728	936	936	1248

Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается методическим объединением спортивной подготовки.

Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

2.3. Виды (формы) обучения

2.3.1. В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

2.3.2. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-

тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18
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

2.3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «кикбоксинг», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

Спортивные соревнования

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин лайт-контакт					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2

Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин фулл-контакт					
Контрольные	1	1	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. Самостоятельная подготовка

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса, в учебно-тренировочный процесс включает в себя период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки *от 10% до 20%* от общего количества часов предусмотренного годовым учебно-тренировочным планом.

Индивидуальная подготовка является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических качеств обучающихся, морально-волевых, а так же может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких обучающихся одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

Тренером-преподавателем составляется индивидуальный план - график по принципу - на год, период, месяц и т. д.

Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер - преподаватель и обучающийся определяют:

- 1) объём интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных.

При нахождении тренера - преподавателя в отпуске или командировке, а также работа обучающимися в праздничные дни может осуществляться по индивидуальному заданию самостоятельно.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки								ЭССМ
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>								
		6	6	8	10	12	14	18	18	24
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>								
		2	2	2	2	3	3	3	3	4
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>								
		12	12	12	10	10	10	10	10	4
1.	Общая физическая подготовка	108	108	120	120	156	108	144	144	150
2.	Специальная физическая подготовка	48	48	60	84	96	156	204	204	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	26	34	56	69	69	174
4.	Техническая подготовка	124	124	180	192	228	240	312	312	390
5.	Тактическая подготовка	9	9	12	48	60	84	84	84	170
6.	Теоретическая подготовка	6	6	12	12	12	12	24	24	40
7.	Психологическая подготовка	3	3	12	12	12	24	36	36	64
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	6	9	9	12
9.	Инструкторская практика	2	2	3	5	5	14	18	18	12
10.	Судейская практика	2	2	3	5	5	14	18	18	12
11.	Медицинские, медико-биологические	2	2	3	5	5	7	9	9	6

	<i>мероприятия</i>									
12.	<i>Восстановительные мероприятия</i>	2	2	3	5	5	7	9	9	6
<i>Общее количество в год</i>		312	312	416	520	624	728	936	936	1248
<i>Самостоятельная работа 10% от общего количества в год</i>		31	31	41	52	62	72	93	93	124

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
1.	<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	35-37	27-29	27-29	25-30	25-30	15-19	15-19	15-19	12-16
2.	<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	14-16	16-18	16-18	16-21	16-21	22-24	22-24	22-24	17-22
3	<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>	0-1	0-4	0-4	5-10	5-10	7-12	7-12	7-12	7-14
4.	<i>Техническая подготовка</i>	40-44	46-48	46-48	37-41	37-41	33-42	33-42	33-42	31-41
5.	<i>Тактическая подготовка (%)</i>	4-12	4-15	4-15	10-25	10-25	16-25	16-25	16-25	22-31
6.	<i>Теоретическая подготовка (%)</i>									
7.	<i>Психологическая подготовка (%)</i>									
8.	<i>Инструкторская практика и судейская практика (%)</i>	1-2	1-3	1-3	1-4	1-4	2-4	2-4	2-4	2-4
9.	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)</i>	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6
10.	<i>Восстановительные мероприятия (%)</i>									
11.	<i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)</i>									
12.	<i>Самостоятельная подготовка (%)</i>									

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, обще-развивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы

соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам использования накопленного потенциала в соревновательной деятельности, накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «баскетбол», уметь организовать и провести соревнования.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль - это система средств и методов восстановления, каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

2.5.1. Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
<i>Судейская практика</i>	<p>Участие спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта кикбоксинг; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	в течение года
<i>Инструкторская практика</i>	<p>Учебно--тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>формирование склонности к педагогической работе; встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	в течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - беседы с обучающимися: «Пагубное влияние вредных на организм человека»; 	в течение года

	<ul style="list-style-type: none"> - «Слагаемые здорового образа жизни»; - «Алкогольная трясина», - «Три ступени, ведущие вниз» . <p>Час размышлений и обсуждений: «Стоп!!! - Алкоголь» «Активный отдых обучающихся».</p> <ul style="list-style-type: none"> - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт". 	
Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и 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); <p>Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья учащихся», «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»</p>	в течение года
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<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; - Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей, 9-мая; День физкультурника. 	
Патриотическое воспитание обучающихся		
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 Российской Федерации, в регионе,	<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> <p>Беседы: «Воспитание патриотических качеств»; «Долг, честь и достоинство»; «Государственная символика РФ»</p> <p>Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России:</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической 	в течение года

культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто».	
Волонтерское движение	Участие в городских акциях по плану МКУ «Управление культуры, спорта и молодежной политики» г. Бийска Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	в течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители); - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	в течение года
Работа с родителями		
Родительские собрания, индивидуальные беседы	«Особенности организации тренировочного процесса с обучающимися» «Организационные моменты проведения и участия в соревнованиях» «Организация самостоятельной подготовки по индивидуальному учебному плану» «Организация активного отдыха»	в течение года

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

2.6.1. К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер- преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	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	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать

				памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Семинары/вебинары	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	В течение года	Повторение материала по заявленным темам
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним	1 раз в год	

2.7. Инструкторская и судейская практики

2.7.1. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся, проходящих спортивную подготовку, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судейства.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг».

Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского уровня.

2.7.2. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	совершенствования техники кикбоксинга. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

2.8.1. Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами врачей и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с педагогическим коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов

Главная особенность врачебного обследования занимающихся - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью процесса учебно-тренировочной спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. **Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.**

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.8.2. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ и ЭССМ			
Перед учебно--тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психо-регуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин само-регуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психо-регуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. Само-регуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфо-циркуляции, тканевого	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -	8-10 мин

	обмена	теплый/ прохладный	
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

3.1.2. 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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «кикбоксинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3.1.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, 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.

3.1.4. Контрольные нормативы (испытания) спортивной подготовки

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/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчик и/ юноши/ юниоры	девочки / девушк и/ юниорк и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м.	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1 000 м.	мин,с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количества раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количества раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
1.6.	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/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3 000 м	мин,с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2 000 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	кол-во 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 минуту)	кол-во 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 этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3 000 м	мин,с	не более	
			12,20	14,00
			-	11.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
			-	22
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	кол-во раз	не менее	

	лежа на полу		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»	кол-во 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 боксёрской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксёрскому 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»			

**ТРЕБОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ
ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ**

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
		I	II	III	I	II	III
		Требование: количество побед					
<i>Другие всероссийские спортивные соревнования, включённые в ЕКП</i>	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	12	12	6			
	Юноши, девушки (15-16 лет)	12			12	12	6
	Юноши, девушки (13-14 лет)				12	12	6
<i>Первенство федерального округа, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга</i>	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	12	12	6			
	Юноши, девушки (15-16 лет)	12			12	12	6
	Юноши, девушки (13-14 лет)				12	12	6
<i>Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</i>	Мужчины, женщины	12	12	6			
<i>Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</i>	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	12	12	6			
	Юноши, девушки (15-16 лет)	12			12	12	6
	Юноши, девушки (13-14 лет)				12	12	6
<i>Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации</i>	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	12	12	6			
	Юноши, девушки (15-16 лет)				12	12	6
	Юноши, девушки (13-14 лет)				12	12	6
<i>Чемпионат муниципального образования</i>	Мужчины, женщины	12	12	6			

<i>Первенство муниципального образования</i>	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	12	12	6			
	Юноши, девушки (15-16 лет)				12	12	6
	Юноши, девушки (13-14 лет)				12	12	6
	Юноши, девушки (11-12 лет)						6
<i>Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования</i>	Мужчины, женщины	12	12	6			
	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	12	12	6			
	Юноши, девушки (15-16 лет)				12	12	6
	Юноши, девушки (13-14 лет)				12	12	6
	Юноши, девушки (11-12 лет)						6
<i>Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше I спортивного разряда</i>	Мужчины, женщины	12	12	6			
	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	12	12	6			
	Юноши, девушки (15-16 лет)				12	12	6
	Юноши, девушки (13-14 лет)				12	12	6
<i>Общие особые условия</i>	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменом более высокого спортивного разряда приравнивается к двум победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победы, зафиксированные по техническим причинам, не засчитываются.						
	Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях, на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.						
	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного минимального возраста в календарный год проведения спортивных соревнований, а установленного максимального возраста спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования.						

**ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ
СПОРТИВНОГО ЗВАНИЯ «МАСТЕР СПОРТА РОССИИ» (МС)
И СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА» (КМС)**

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	Условие выполнения требований для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова: «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «К1», «фулл-контакт» количество поединков (не менее) / для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова: «мягкий стиль», «жесткий стиль» количество баллов (не менее)

			МС	КМС	МС	КМС
<i>Первенство Мира</i>	К1, фулл-контакт	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	1-3		3	
		Юноши, девушки (15-16 лет)		1-3		3
	Лайт-контакт, поинтфайтинг, мягкий стиль, жесткий стиль	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	1-3		3/9,5	
		Юноши, девушки (13-15 лет)		1-3		3/9,5
Условие:						
<p>1. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «К1», «фулл-контакт»:</p> <p>1.1. Спортсмен должен выиграть не менее двух поединков.</p> <p>1.2. Спортсмен должен занять 1-3 место на первенстве России в текущем году.</p> <p>2. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: «мягкий стиль», «жесткий стиль»:</p> <p>2.1. Юниоры, юниорки (16-18 лет):</p> <p>2.1.1. Для выполнения МС спортсмен должен выполнить требование и занять 1-2 место на первенстве России в текущем году.</p> <p>2.1.2. Для выполнения КМС спортсмен должен выполнить требование и занять 3 место на первенстве России в текущем году.</p> <p>2.2. Юноши, девушки (13-15 лет) для выполнения КМС спортсмен должен выполнить требование и занять 1-2 место на первенстве России в текущем году.</p> <p>3. Спортсменам, выполнившим требование МС, которым не может быть присвоено МС, присваивается КМС.</p>						
<i>Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП</i>	К1, фулл-контакт	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	1	2-3	3	3
		Юноши, девушки (15-16 лет)		1-2		3
	Лайт-контакт, поинтфайтинг, мягкий стиль, жесткий стиль	Юниоры, юниорки (16-18 лет)	1	2-3	3	3/9,5
		Юноши, девушки (13-15 лет)		1-2		3/9,0
Условие:						
<p>1. Спортсмен должен выиграть не менее двух поединков.</p> <p>2. Спортсмен должен занять 1-3 место на первенстве России в текущем году.</p>						
<i>Чемпионат России</i>	Лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, мягкий стиль, жесткий стиль	Мужчины, женщины	1-3		3/9,5	
Условие:						
в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «К1», «фулл-контакт» спортсмен должен выиграть не менее двух поединков						
<i>Кубок России (финал)</i>	Лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, мягкий стиль, жесткий стиль	Мужчины, женщины	1 – 2	3	3/9,5	3/9,0
Условие:						
в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: "лайт-контакт", "поинтфайтинг", "К1", "фулл-контакт" спортсмен должен выиграть не менее двух поединков						
<i>Первенство России</i>	К1, фулл-контакт	Юниоры, юниорки (17 - 18 лет)	1	2 - 3	3	3
		Юноши, девушки (15 - 16 лет)		1 - 2		3
	Лайт-контакт, поинтфайтинг, мягкий стиль, жесткий стиль	Юниоры, юниорки (16 - 18 лет)	1 - 2	3	3	3
		Юноши, девушки (13 - 15 лет)		1 - 2		3
	Мягкий стиль, жесткий	Юниоры,	1	2	9,5	9,0

	стиль	юниорки (16 - 18 лет)				
		Юноши, девушки (13 - 15 лет)		1		9,0
Условие: в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: "лайт-контакт", "поинтфайтинг", "К1", "фулл-контакт" спортсмен должен выиграть не менее двух поединков						
<i>Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП</i>	Лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, мягкий стиль, жесткий стиль	Мужчины, женщины		1	2 - 3	3
Условие: в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: "лайт-контакт", "поинтфайтинг", "К1", "фулл-контакт" спортсмен должен выиграть не менее двух поединков						
	К1, фулл-контакт	Юниоры, юниорки (17 - 18 лет)			1 - 2	3/9,0
		Юноши, девушки (15 - 16 лет)			1	3/9,0
	Лайт-контакт, поинтфайтинг, мягкий стиль, жесткий стиль	Юниоры, юниорки (16 - 18 лет)			1 - 2	3/9,0
		Юноши, девушки (13 - 15 лет)			1	3/9,0
Условие: в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: "лайт-контакт", "поинтфайтинг", "К1", "фулл-контакт" спортсмен должен выиграть не менее двух поединков						
<i>Чемпионат федерального округа, (чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)</i>	Лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, мягкий стиль, жесткий стиль	Мужчины, женщины			1 - 2	3/9,0
Условие: в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: "лайт-контакт", "поинтфайтинг", "К1", "фулл-контакт" спортсмен должен выиграть не менее двух поединков						
<i>Первенство федерального округа, (первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)</i>	К1, фулл-контакт	Юниоры, юниорки (17 - 18 лет)			1	3
		Лайт-контакт, поинтфайтинг, мягкий стиль, жесткий стиль	Юниоры, юниорки (16 - 18 лет)			1
Условие: в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: "лайт-контакт", "поинтфайтинг", "К1", "фулл-контакт" спортсмен должен выиграть не менее двух поединков						
<i>Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)</i>	Лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, мягкий стиль, жесткий стиль	Мужчины, женщины			1	3/9,0
Условие: в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова: "лайт-контакт", "поинтфайтинг", "К1", "фулл-контакт" спортсмен должен выиграть не менее двух поединков						
Иные условия: Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного минимального возраста в календарный год проведения спортивных соревнований, а установленного максимального возраста спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования						

Срок действия разрядов и кем присваивается

Звание, разряд	Срок действия	Кем присваивается
<i>Мастер спорта России международного класса</i>	Пожизненно	Министерством спорта Российской Федерации
<i>Мастер спорта России</i>	Пожизненно	Министерством спорта Российской Федерации
<i>Кандидат в мастера спорта</i>	3 года	Органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта
<i>Первый спортивный разряд</i>	2 года	Органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта
<i>Второй, третий спортивный разряд</i>	2 года	Органами местного самоуправления муниципального района в области физической культуры и спорта
<i>Первый, второй, третий юношеский спортивный разряд</i>	2 года	Физкультурно-спортивной организацией

3.1.5. Контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на начальном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Бег на 30 м	«5»	6,0	5,8	5,8	6,2	6,0	6,0
	«4»	6,1	5,9	5,9	6,3	6,1	6,1
	«3»	6,2	6,0	6,0	6,4	6,2	6,2
Бег на 1 000 мин,с	«5»	6.28	6.08	6.08	7.78	7.58	7.58
	«4»	6.29	6.09	6.09	7.79	7.59	7.59
	«3»	6.30	6.10	6.10	7.80	7.60	7.60
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	«5»	7	12	12			
	«4»	6	11	11			
	«3»	5	10	10	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	«5»				12	17	17
	«4»				11	16	16
	«3»	-	-	-	10	15	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(количество раз) на полу	«5»	14	24	24	10	15	15
	«4»	13	23	23	9	14	14
	«3»	12	22	22	8	13	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	«5»	+3	+5	+5	+5	+16	+16
	«4»	+2	+4	+4	+4	+15	+15
	«3»	+1	+3	+3	+3	+14	+14

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на тренировочном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
Общефизическая подготовка											
Бег на 60 м. (с)	«5»	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9
	«4»	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0

	«3»	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	10,1	10,1	10,1	10,1	10,1
Бег на 3000 м (мин,с)	«5»	12.38	12.38	12.38	12.38	12.38					
	«4»	12.39	12.39	12.39	12.39	12.39					
	«3»	12.40	12.40	12.40	12.40	12.40	-	-	-	-	-
Бег на 2000м (мин,с)	«5»						11.28	11.28	11.28	11.28	11.28
	«4»						11.29	11.29	11.29	11.29	11.29
	«3»	-	-	-	-	-	11.30	11.30	11.30	11.30	11.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	«5»	16	16	16	16	16					
	«4»	15	15	15	15	15					
	«3»	14	14	14	14	14	-	-	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	«5»						24	24	24	24	24
	«4»						23	23	23	23	23
	«3»	-	-	-	-	-	22	22	22	22	22
Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	44	44	44	44	44	18	18	18	18	18
	«4»	43	43	43	43	43	17	17	17	17	17
	«3»	42	42	42	42	42	16	16	16	16	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«5»	182	182	182	182	182	162	162	162	162	162
	«4»	181	181	181	181	181	161	161	161	161	161
	«3»	180	180	180	180	180	160	160	160	160	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	52	52	52	52	52	52	44	44	44	44	44
	51	51	51	51	51	51	43	43	43	43	43
	50	50	50	50	50	50	42	42	42	42	42
Специальная физическая подготовка											
Выполнение поперечного шпагата (от линии паха, см)	«5»	13	13	13	13	13	8	8	8	8	8
	«4»	14	14	14	14	14	9	9	9	9	9
	«3»	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10
Толчок набивного мяча весом 3 кг. с места (м)	«5»	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7
	«4»	6,6	6,6	6,6	6,6	6,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6
	«3»	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с) (количество раз)	«5»	54	54	54	54	54	40	40	40	40	40
	«4»	53	53	53	53	53	39	39	39	39	39
	«3»	52	52	52	52	52	38	38	38	38	38
Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами (количество раз)	«5»	122	122	122	122	122	92	92	92	92	92
	«4»	121	121	121	121	121	91	91	91	91	91
	«3»	120	120	120	120	120	90	90	90	90	90

IV. Рабочая программа

5.1. Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (НП).

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинга и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике кикбоксинга;
- повышение уровня физической подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. Возрастные особенности физического развития;
3. Недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. Подвижные игры и игровые упражнения;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных теннисных мячей и др.);
6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. Введение в школу техники кикбоксинга;
9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задания на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- контрольный,
- соревновательный.

Основные направления тренировки.

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считается ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В некоторых случаях такой подход может дать положительные результаты. Но это может привести к тому, что юные спортсмены достигают высоких показателей при слабом общем физическом развитии, затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменяется застоем.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь тоже имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, потому что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При этом воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий кикбоксингом. На этапе начальной подготовки занятий спортом необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. Этим и достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у спортсменов формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Воспитанникам с самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение же основам техники,

необходимо проводить в облегченных условиях. Одна из основных задач первого года обучения – овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения проходит концентрированно, без больших пауз, то есть перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует наиболее успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он является комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Технико-тактическая подготовка

1.1. Основы техники

Боевая стойка. Боевая стойка в кикбоксинге мало чем отличается от стойки в боксе, и в этом также проявляется близость данных видов спорта. Главное требование к стойке - обеспечивать стартовое положение для ударов, защит, перемещений. При этом необходимо, чтобы тело кикбоксёра находилось в устойчивом положении, без чего невозможны чувствительные для противника удары. Это и определяет проекцию общего центра тяжести (ОЦТ). Она не должна выходить за пределы площади опоры. Как правило, кикбоксёры стоят в положении, когда одно плечо находится ближе к противнику, чем другое, вполборота. Это создает положение замаха для удара и сужает одновременно площадь зоны на теле спортсмена, особенно чувствительной к ударам. Голова слегка наклонена вперед.

Стойка может быть более высокой, выпрямленной. Она обеспечивает высокую маневренность.

Низкая стойка с широко расставленными ногами снижает возможность маневра, но вместе с тем обеспечивает большую устойчивость. Она более выгодна в бою на средней и ближней дистанциях.

Усредненное расстояние, определяющее то, насколько ступни ног кикбоксёра, принявшего положение боевой стойки, должны отстоять одна от другой, определяется шириной его плеч.

Стойка кикбоксёра может быть открытой и закрытой. В последнем случае площадь уязвимых и открытых для ударов противника целей сведена до минимума. Особенности стойки определяются манерой ведения боя, излюбленной дистанцией, техническими задачами, состоянием спортсмена, его предпочтениями. В различных ситуациях боя стойка может несколько меняться.

Так, при ведении боя на ближней дистанции стойка более фронтальная, собранная, закрытая. Свое типичное боевое стартовое положение, стойку, спортсмен находит в

результате множества проб и ошибок, попыток наилучшего приспособления к самым разнообразным ситуациям. Для этого требуется большой объем соответствующей работы. Практике данного вида спорта известны многочасовые упражнения по обработке и закреплению найденного варианта стойки.

1.2. Основы тактики

Тактика кикбоксинга - искусство целесообразного применения спортсменом боевых умений и навыков, физических и психологических возможностей для достижения определенного результата в создавшихся конкретных условиях боя или соревнований в целом. Для этого требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности, умение мысленно моделировать по ходу боя намерения соперника, еще до того, как они будут реализованы в действия. Реагировать на действия соперника и тем более предвосхищать их возможно лишь при хорошей физической подготовленности и разнообразной технике. Последняя органично соединена с тактикой в виде технико-тактических действий, которые являются основными элементами содержания как технической, так и тактической подготовки.

Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных умений и навыков, определяющих эффективность решения этих задач.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, возрастная категория, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 раунда по 2 минуты;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных ударов, и в поединке добиться их успешного выполнения;

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине.

Гибкости: наклоны корпуса - встаньте прямо, ноги на ширине плеч, выполняем наклон корпуса к левой ноге, пытаюсь дотронуться пальцами рук носок ноги. Колени при этом стараемся не сгибать. Таким же образом выполняем наклон к правой ноге.

Боковые выпады - выпад на правую ногу, левая выпрямлена в сторону и пальцы ног направлены вверх. Опора правой ноги на всю ступню (не на носок). Потянувшись, меняем и.п. ног. Поперечный и продольный шпагат.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м. Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с., спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание- 25 м. 2.2.

1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Гибкости - выделяют три разновидности упражнений: - силовые упражнения; - упражнения на расслабление мышц; - упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Ловкости: акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Силы: упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: работа в парах (сочетание известных ударов в новые комбинации на разной дистанции); работа на лапах: по команде резкое нанесение разных комбинации ударов и тут же защита или усложнение серии различными ударами руками и ногами по 6, 8, 10 ударов одновременно и быстро (но не в ущерб технике).

Психологическая подготовка

1.1. Волевая подготовка Упражнения для развития волевых качеств средствами кикбоксинга Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

2.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки. Этикет в кикбоксинге Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Участие в соревнованиях

Если воспитанник редко выступает на соревнованиях, в будущем достигнуть высоких результатов ему будет сложно. На этапе начальной подготовки должно значительно увеличиваться число соревновательных упражнений. Особое преимущество надо отдавать игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки также рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как воспитанники не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики надо формировать в стенах спортивной школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Более того, юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником

Учебно-тренировочный этап(спортивной специализации) (УТ).

Основная цель: Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом кикбоксинга.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования
- основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- Воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы.
- Обучение и совершенствование техники

- Постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок
- Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, организующие нагрузку:

1. Функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2. Диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;
3. Неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала кикбоксинга;
- упражнения со штангой (вес штанги 30 – 70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный,
- переменный,
- повторно-переменный,
- круговой,
- игровой,
- контрольный,
- соревновательный.

Основные направления тренировки

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. В этот момент тренер-преподаватель должен правильно подобрать соответствующие тренировочные средства с учетом избранного вида спорта.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. В этом случае средства тренировки должны иметь сходства по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. В этот период значительно увеличивается удельный вес специальной, физической, технической и тактической подготовки. Для воспитанника тренировочный процесс в этот период должен приобрести черты углубленной спортивной специализации.

Специальную подготовку тренеру-преподавателю лучше всего начинать с 13-15 летними воспитанниками, и проводиться в избранном виде она должна постепенно. Это возраст, когда юные спортсмены должны чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап – этап, на котором увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп более целесообразно путем локального воздействия, то есть с применением в тренировочном процессе специально подобранных комплексов или

тренажерных устройств. Тренажерные устройства позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

У специальных тренировочных устройств и тренажеров есть следующие преимущества перед традиционными штангой, гантелями и гирями – а именно:

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньше возможности для совершенствования;
- способствует четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

При применении тренажерного устройства тренер-преподаватель учитывает: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники кикбоксинга

При планировании учебных занятий соблюдается принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении учитывается темпы овладения отдельными элементами двигательных действий.

Больше времени отводится на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля

Как и на всех этапах подготовки, контроль является комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль воспитанников за частотой пульса в покое. Качество сна, вес тела, аппетит, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного, соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных кикбоксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Технико-тактическая подготовка

Тренировочный этап (1-2 год)

1.1. Техника

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.

1.2. Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий 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.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков кикбоксёров - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

Быстроты: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Ловкости: - челночный бег 3x10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой.

Выносливости: бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Силы: гимнастика - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднятие гантелей - 2-3 кг. Поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.

Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – приседания с отягощением. Поединки на руках, на ногах, руки-ноги.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с

захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Гибкости - выделяют три разновидности упражнений:

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Ловкости: акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Силы: упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: работа в парах (сочетание известных ударов в новые комбинации на разной дистанции); работа на лапах: по команде резкое нанесение разных комбинации ударов и тут же защита или усложнение серии различными ударами руками и ногами по 6, 8, 10 ударов одновременно и быстро (но не в ущерб технике).

Психологическая подготовка

1.1. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником; в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

1.2. Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Совершенствование способности кикбоксёра соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными кикбоксёрами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в

условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с кикбоксёрами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими кикбоксёрами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Инструкторская и судейская практика

1.1. Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

1.2. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

Тренировочный этап (3-5 год)

Технико-тактическая подготовка

1.1. Техника

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удары 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.

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.

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.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

1.2. Тактика

Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях.

Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе.

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Тактика ведения поединка.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла.

Тактика ведения поединка в краю татами.

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые,

низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчики, правостойчики, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, ложные попытки проведения ударов (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг., упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты – плавание на дистанции 10 м, 25 м, для развития выносливости – плавание на дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростной силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники кикбоксинга.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение ударов в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.

В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение ударов (контрударов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение ударов (контрударов) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Психологическая подготовка

1.1. Волевая подготовка

Состояния кикбоксёров перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в кикбоксинге - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний кикбоксёра. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым кикбоксёру предстоит встретиться в соревнованиях.

1.2. Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Личностные черты кикбоксёра - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Организация и содержание занятий. Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

Инструкторская и судейская практика

1.1. Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

1.2. Судейская практика

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Прохождение судейского семинара.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований ит.д. В соревновательных

поединках необходимо выработать у юных кикбоксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этап совершенствования спортивного мастерства(ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Цель этапа ССМ:

- повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основными средствами ОФП являются: 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. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, 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.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

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.

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

Соревнования и спарринги для кикбоксёров высокой квалификации являются, 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.

Участие в соревнованиях:

В течение года участие в 6 соревнованиях. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта. По результатам участия попасть в сборную команду края. Стать победителем или призёром открытого первенства субъекта Российской Федерации. Участие в спортивно-тренировочных сборах в различные периоды подготовки с переключением на спортивную специализацию не менее трёх раз в год по 14-21 день (восстановительный, базовый, предсоревновательный).

5.2. Учебно-тематический план

5.2.1. Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1, НП-2)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по графику календарных игр												3
4.	Техническая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
6.	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
7.	Психологическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
10.	Судейская практика	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2

Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1, НП-2)

<i>Темы по теоретической подготовке</i>	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе начальной подготовки первого, второго года обучения:</i>	≈ 360		
Физическая культура и спорт в России	≈ 30	сентябрь	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса. Международные связи спортсменов.
Физическая культура и спорт в России.	≈ 30	октябрь	Принципы физической подготовки кикбоксёра. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса.
История развития кикбоксинга.	≈ 30	ноябрь	История зарождения кикбоксинга в мире. Первые международные

			соревнования. Ведущие мировые спортсмены кикбоксёры. Первое участие в международных соревнованиях российских спортсменов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса.
История развития кикбоксинга.	≈ 30	декабрь	История развития кикбоксинга в СССР, России. История зарождения кикбоксинга в городе. Первые соревнования кикбоксёров в России. Первый президент кикбоксинга в России, его деятельность. Выдающиеся российские спортсмены – кикбоксёры, Ведущие спортсмены города. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	≈ 30	январь	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости(название),мышцы (названия), функции и взаимодействия органов, сведения о кровообращении, состав и значение крови.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	≈ 30	февраль	Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.
Гигиенические знания и навыки.	≈ 30	март	Рациональное питание. Гигиена сна. Значение утренней зарядки, тренировки. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим спортсмена.
Врачебный контроль, самоконтроль.	≈ 30	апрель	Показания и противопоказания занятиями спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения.
Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.	≈ 30	май	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.
Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.	≈ 30	июнь	Поведение спортсмена- кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.
Правила соревнований.	≈ 30	июль	Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.
Оборудование и инвентарь.	≈ 30	август	Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям и инвентарю. Правила поведения в спорт сооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

5.2.2. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-3)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по графику календарных игр												4
4.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия									4				4
10.	Инструкторская практика	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
11.	Судейская практика	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												3	3
13.	Восстановительные мероприятия											3		3

Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (НП-3)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе начальной подготовки третьего года обучения:</i>	≈ 720		
История возникновения вида спорта и его развитие.	≈ 60	сентябрь	Что представляет из себя современный кикбоксинг. Влияние кикбоксинга на здоровье. Получение спортивных разрядов в кикбоксинге.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	≈ 60	октябрь	Физическое воспитание как основа формирования устойчивой потребности в основных ценностях занятия физической культурой и ведения здорового образа жизни. Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга. Негативное отношение к вредным привычкам.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	≈ 60	ноябрь	Режим питания. Пассивный и активный отдых в режиме дня. Гигиена тела. Гигиена слуха и зрения. Гигиена одежды и обуви. Общие правила личной гигиены спортсмена.

Закаливание организма.	≈ 60	декабрь	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	≈ 60	январь	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся кикбоксингом. Причины травматизма при занятиях кикбоксинга. Профилактика травматизма на занятиях кикбоксинга.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	≈60	февраль	Факторы влияющие на тактику ведения боя. Составление тактического плана действия кикбоксёра. Тактика ведения боя (анализ возможностей самого спортсмена и его соперника, знание слабых мест в подготовке, манеры боя соперников, уровня их физической подготовки и мастерства обоих спортсменов, уровень психологической готовности и устойчивости к стрессовой ситуации).
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 60	март	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Допинг.	≈ 60	апрель	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг.
ВАДА.	≈60	май	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену.
Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	≈ 60	июнь	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч.
Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.	≈ 60	июль	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации.
Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	60	август	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении.

5.2.3. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа (Т-1)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												26
4.	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
5.	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия									6				6
9.	Инструкторская практика	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	5
10.	Судейская практика	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												5	5
12.	Восстановительные мероприятия											5		5

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-1)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (первого год обучения):</i>	≈ 720		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60	сентябрь	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
История возникновения олимпийского движения.	≈ 60	октябрь	История возникновения Олимпийских игр. Виды соревнований и статус ОИ в древние времена. Женщины и Олимпийские игры. Закат Олимпийских Игр в древнее время.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 60	ноябрь	Основными компонентами режима дня. Здоровый сон — важная деталь в механизме восстановления организма для дальнейшего эффективного функционирования и развития. Пребывание на воздухе, как мощный оздоровительный фактор. Совмещение тренировок и учебного процесса.

			Самостоятельное планирование режима дня.
Физиологические основы физической культуры	≈ 60	декабрь	Понятийное определение физиологии. Функции костно-мышечной системы человека. Костная ткань. Общие сведения о мышцах. Мышечная работа, значение тренировки мышц.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 60	январь	Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	≈ 60	февраль	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.
Общая характеристика спортивной подготовки.	≈ 60	март	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки.
Основы техники кикбоксинга и техническая подготовка.	≈ 60	апрель	Индивидуальные особенности техники. Скоростно-силовые особенности техники в кикбоксинге. Изучение индивидуальных вариантов техники, фиксируемых у различных представителей элиты кикбоксинга по материалам видеозаписей, просмотра боев вживую.
Основа тактики и тактическая подготовка.	≈ 60	май	Режимы освоения и совершенствования техники и тактики кикбоксинга Работа одними руками (ограниченный, легкий, полный контакт), работа одними ногами (ограниченный, легкий, полный контакт, лоу-кик, тайский бокс), работа руками и ногами в указанных выше режимах. Рекомендуемые режимы применяются для решения самых различных задач подготовки предлагаемые А. Ивановым: по разделениям; медленно - мягко; медленно - жестко; быстро - мягко; быстро - жестко.
Спортивные соревнования.	≈ 60	июнь	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития кикбоксинга. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по кикбоксингу на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 60	июль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная

			психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.
Планирование и контроль спортивной подготовки	≈ 60	август	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

5.2.4. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-2)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												34
4.	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
5.	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия									6				6
9.	Инструкторская практика	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	5
10.	Судейская практика	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												5	5
12.	Восстановительные мероприятия											5		5

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-2)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе (второй год обучения):	≈ 720		
Роль и место физической культуры в	≈ 60	сентябрь	Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие

формировании личностных качеств			физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).
История возникновения олимпийского движения.	≈ 60	октябрь	Возрождение Олимпийских Игр в современный период. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Список дисциплин ОИ. Международный олимпийский комитет. Организация и контроль современных Олимпийских Игр. Награждение участников и чемпионов Олимпийских игр.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 60	ноябрь	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Белки и их роль в питании спортсменов. Жиры и их роль в питании спортсменов. Углеводы и их роль в питании спортсменов.
Физиологические основы физической культуры	≈ 60	декабрь	Сердечно-сосудистая система, ее функции. Физические упражнения и их классификация. Расход энергии при различных видах деятельности.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 60	январь	Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	≈ 60	февраль	Патологические состояния в спорте : перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий кикбоксингом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.
Общая характеристика спортивной подготовки.	≈ 60	март	Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства.
Общая характеристика спортивной подготовки.	≈ 60	апрель	Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.
Основа тактики и тактическая подготовка.	≈ 60	май	Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника.
Спортивные соревнования.	≈ 60	июнь	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение.

			Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Ознакомление с планом соревнований.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 60	июль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.
Планирование и контроль спортивной подготовки	≈ 60	август	Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Показатели развития.

5.2.5. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа (Т-3)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												56
4.	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
5.	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		24
8.	Контрольные мероприятия									6				6
9.	Инструкторская практика	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	14
10.	Судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												7	7
12.	Восстановительные мероприятия											7		7

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-3)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (третий год обучения):</i>	<i>≈ 720</i>		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60	сентябрь	Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.). Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация).
История возникновения олимпийского движения.	≈ 60	октябрь	Дефлимпийские игры. Паралимпийские игры. Юношеские Олимпийские игры. Интересно познавательные факты проведения олимпиад.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 60	ноябрь	Принципы рационального питания в спорте. Базовые рационы питания для юных спортсменов. Принципы организации питьевого режима спортсменов. Особенности организации питания на этапе базовой подготовки
Физиологические основы физической культуры	≈ 60	декабрь	Физиологические состояния, возникающие в организме в процессе выполнения физических упражнений: предстартовые состояния, разминка, вработывание, устойчивое состояние, утомление. Физиологическая сущность восстановительных процессов.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 60	январь	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 60	февраль	Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 60	март	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	≈ 60	апрель	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	≈ 60	май	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в

			спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
Спортивные соревнования.	≈ 60	июнь	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Ознакомление с планом соревнований.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 60	июль	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.
Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).	≈ 60	август	Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

5.2.6. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа (Т-4)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2.	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												69
4.	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
5.	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8.	Контрольные мероприятия									9				9
9.	Инструкторская практика	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
10.	Судейская практика	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												9	9
12.	Восстановительные мероприятия											9		9

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-4)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (четвертый год обучения):</i>	≈ 1 440		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120	сентябрь	Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях. Объем физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т. п. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий.
История возникновения олимпийского движения.	≈ 120	октябрь	История участия России в Олимпийских играх. Коммерциализация: финансовая выгода от организации ОИ.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 120	ноябрь	Особенности организации питания в предсоревновательный период. Особенности организации питания в период восстановления после физической нагрузки.
Физиологические основы физической культуры	≈ 120	декабрь	Влияние повышенной температуры и влажности на спортивную работоспособность. Тепловая адаптация. Адаптация организма к мышечной деятельности. Стресс. Физиологические резервы организма. Понятие «спортивной формы». Влияние наследственности на физические качества человека.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 120	январь	Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 120	февраль	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке.
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 120	март	Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.
Основа тактики и тактическая подготовка.	≈ 120	апрель	Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических

			взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	≈ 120	май	Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
Спортивные соревнования.	≈ 120	июнь	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Ознакомление с планом соревнований.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 120	июль	Основы методики волевой подготовки спортсменов. Приучение к обязательной реализации тренировочной программы. Примеры методических приемов введения дополнительных трудностей в процессе волевой подготовки спортсмена. Самовоспитание воли.
Техническая подготовка в кикбоксинге	≈ 120	август	Показатели уровня технической подготовленности. Причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники кикбоксинга.

5.2.7. Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа (Т-5)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2.	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												69
4.	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
5.	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8.	Контрольные мероприятия									9				9
9.	Инструкторская практика	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
10.	Судейская практика	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												9	9
12.	Восстановительные мероприятия											9		9

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-5)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (пятый год обучения):</i>	≈ 1 440		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120	сентябрь	Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях. Объем физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т. п. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий.
История возникновения олимпийского движения.	≈ 120	октябрь	История участия России в Олимпийских играх. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. Предпосылки вступления вида спорта «кикбоксинг» в Олимпийское движение.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 120	ноябрь	Особенности организации питания в предсоревновательный период. Особенности организации питания в период восстановления после физической нагрузки.
Физиологические основы физической культуры	≈ 120	декабрь	Теоретические аспекты целенаправленного развития специальной выносливости юношей в кикбоксинге. Общая и специальная выносливость. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 120	январь	Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня кикбоксера. Режим сна и питания. Двигательная активность. Врачебный контроль за физической подготовкой. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 120	февраль	Оценка физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости и гибкости. Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 120	март	Ведение дневника самоконтроля. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития и результативности.

Основа тактики и тактическая подготовка.	≈ 120	апрель	Планирование боя в кикбоксинге. Совершенствование тактических возможностей кикбоксёра. Совершенствование тактики. Визуальная оценка (оценка, самооценка), с просмотром и анализом видеозаписей поединков.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	≈ 120	май	Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
Спортивные соревнования.	≈ 120	июнь	Ознакомление с планом соревнований. Индивидуальные планы подготовки спортсмена к соревновательной деятельности.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 120	июль	Важность обязательной реализации тренировочной программы. Примеры методических приемов введения дополнительных трудностей в процессе волевой подготовки спортсмена. Самовоспитание воли.
Техническая подготовка в кикбоксинге	≈ 120	август	Показатели уровня технической подготовленности. Разбор причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники кикбоксинга. Просмотр видеозаписей поединков.

5.2.8. Примерный годовой план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	12	12	150
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	17	17	18	18	18	17	17	17	17	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												69
4.	Техническая подготовка	32	32	33	33	33	33	33	33	32	32	32	32	390
5.	Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
6.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
7.	Психологическая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	64
8.	Контрольные мероприятия	6								6				12
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												6	6
12.	Восстановительные мероприятия											6		6

Учебно-тематический план для групп этапа совершенствования мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (пятый год обучения):</i>	≈ 2 400		
Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Правила нахождения на спортивном объекте и территории.	≈ 240	сентябрь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий кикбоксинг. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность, утомление	≈ 240	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Основные признаки утомления. Принципы спортивной подготовки.
Планирование и учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 240	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Олимпийское движение. Роль спорта в современном обществе	≈ 240	декабрь	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	≈ 180	январь	Сведения об общеразвивающих, специальных и имитационных упражнениях для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования основных физических качеств.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для кикбоксинг	≈ 180	февраль	О практическом применении упражнений на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий в соответствии с их направленностью.
Тактическая подготовка.	≈ 180	март	Рациональное поведение в ходе соревнований: умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время во время соревнований
Воспитание в спорте. Роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 180	апрель	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Физиологические основы спортивной деятельности	≈ 180	май	Ознакомление с различными видами мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Восстановительные средства и мероприятия	≈ 180	июнь	Сведения о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха. Особенности применения восстановительных средств

Спортивные соревнования	≈ 180	июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Техническая подготовка в кикбоксинге	≈ 180	август	Показатели уровня технической подготовленности. Разбор причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники кикбоксинга. Просмотр видеозаписей поединков.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями и в соответствии с правилами приема обучающихся в школу.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "кикбоксинг", определяются спортивной школой самостоятельно.

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

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 особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

VI. 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 - имеется;

наличие раздевалок – имеется;

наличие медицинского пункта – имеется.

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	4
4.	Зеркало настенное (1,6х 2м)	штук	1
5.	Канат-резинка (экспандер)	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 боксерский (малый 20кг.средний 40 кг, большой 70-90кг)	штук	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	4
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
21.	Утяжелители для ног (1,2,3,4,5 кг.)	комплект	12
22.	Утяжелитель для рук (2,5кг)	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3.	Фиксатор локтевой 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

Обеспечение спортивной экипировкой

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)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки боксерские (красные, синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
6.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор паховы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
11.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шлем для кикбоксинга (красный, синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
13.	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Щитки защитные для голени (красные, синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы Руководство.

<p>Директор</p>	<p>Отличник физической культуры и спорта уровень образования: высшее квалификация: учитель общетехнических дисциплин наименование направления подготовки (или) специальности: общетехнические дисциплины и труд повышение квалификации: 2022г. «нормативно –правовое обеспечение и организационные аспекты управления физической культурой и спортом на государственном, региональном, муниципальном уровне» профессиональная переподготовка: 2019г. «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта», квалификация Менеджер в области физической культуры и спорта. общий стаж работы: 39 лет стаж работы по должности: 5 лет</p>
<p>Заместитель директора по УВР</p>	<p>уровень образования: высшее квалификация: учитель географии и биологии наименование направления подготовки (или) специальности: «география и биология» повышение квалификации: 2020г. «Современные педагогические практики обеспечивающее качественные образовательные результаты »; профессиональная переподготовка: 2020г. «Менеджмент в образовательной организации». общий стаж работы:28 лет стаж работы по должности: 12 лет.</p>
<p>Тренер-преподаватель</p>	<p>уровень образования: среднее профессиональное квалификация: учитель физической культуры наименование направления подготовки (или) специальности: физическая культура повышение квалификации: 2023г. «Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки». профессиональная переподготовка: 2019г. «Физическая культура и спорт», квалификация тренер. общий стаж работы:27 лет стаж работы по специальности:27 лет вид спорта: кикбоксинг</p>
<p>Тренер-преподаватель</p>	<p>уровень образования: среднее специальное квалификация: учитель технического труда, черчения, физвоспитания наименование направления подготовки (или) специальности: преподаватель технического труда, физвоспитания в 5-9 классах общеобразовательной школы повышение квалификации: - профессиональная переподготовка: - общий стаж работы:26 лет стаж работы по специальности:6 лет вид спорта: кикбоксинг</p>

Тренер-преподаватель	<p align="center">Мастер спорта России международного класса Золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VII ступени</p> <p>уровень образования: высшее квалификация: бакалавр наименование направления подготовки (или) специальности: педагогическое образование повышение квалификации: - профессиональная переподготовка: 2019г. «Физическая культура и спорт», квалификация: тренер; 2022г. «Спортивная подготовка по виду спорта», квалификация: тренер по виду спорта, преподаватель общий стаж работы: 16 лет стаж работы по специальности: 16 лет вид спорта: кикбоксинг</p>
Инструктор-методист	<p>уровень образования: высшее квалификация: учитель географии и биологии наименование направления подготовки (или) специальности: «География и биология» повышение квалификации: 2020г. «Современные педагогические практики обеспечивающие качественные образовательные результаты »; профессиональная переподготовка: 2020г. «Менеджмент в образовательной организации». общий стаж работы: 28 лет стаж работы по должности: курируемый вид спорта: кикбоксинг, шахматы</p>

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

I. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
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 05 декабря 2022 г. № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература

1. Атилов А.А., Кик-боксинг лоу-кик. — М.: Доберман, 2007.

2. Аристамбеков С.К., Кикбоксинг: эффективная система тренировок. — М.: Лидер, 2006.
3. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акоюн А.О.Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт, 2005.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт,1998.
5. Головихин Е.В., Кикбоксинг(сейм контакт, хард контакт, лайт контакт, фулл контакт, фулл контакт с лой кик) Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, спортивные клубы и другие юридические организации . занимающиеся дополнительным образованием). Общероссийская ассоциация физкультурно-спортивных объединений «Ассоциация кикбоксинга России» 2005г.
6. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера.— М.: Медиа, 2011.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.:ОлимпияПресс, 2004.
8. Кагалик П.С., Уроки бокса для начинающих.— М.: Феникс, 2015.
9. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.:Академический проект, (Gaudemus), 2006.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. –М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
11. Перрека Д., Подготовка. Технические приемы. Поединок. — М.:Астрель, 2004.
12. Программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.). – С.П.:издательство Планета спорт, 2013.
13. Ситников П.С., Бокс. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2014.
14. Стрельников В. А. , Учебно-тренировочный процесс в боксе. — М.:Научная мысль, 2006.
15. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.:Физическая культура, 2009.
16. 15. Филимонов В. И. , Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.— М.: Инсан, 2016.
17. 16. Щитов В., Современный кикбоксинг. — М.: Ассоль и К, 2015.

III. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Международная федерация кикбоксинга <https://wako.sport/>
6. Федерация кикбоксинга России <https://fkr.ru/>