

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец»

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШОР «Уралец»
Протокол №1 от 15.03.2023

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО «СШОР «Уралец»
В.Р. Киямов
Приказ № 152 от 16.03.2023



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

Срок реализации программы:

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений

Нижний Тагил

2023

Составители дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»:

Заместитель директора МБУ ДО «СШОР «Уралец»» - Гагарина Татьяна Михайловна

Старший инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Пышина Мария Алексеевна

Инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Асанова Софья Алексеевна

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Морозов Владимир Александрович (высшая квалификационная категория);

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Безгребельный Андрей Вадимович (вторая квалификационная категория).

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1.	Общие положения	6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	20
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
3	Система контроля	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Прием обучающихся на программу	29
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3.1.	Текущий контроль	30
3.3.2.	Промежуточная аттестация	31
3.3.3.	Итоговая аттестация	32
3.4.	Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки	34
3.5.	Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе подготовки	35
3.6.	Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства	36
3.7.	Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства	37
3.8.	Итоговая аттестация на этапе высшего спортивного мастерства	38
4	Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»	40
4.1.	Программный материал по этапам и видам подготовки	40
4.2.	Учебно-тематический план	76
5.	Особенность осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	88
6.	Условия реализации программы	89
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	89
6.2.	Кадровые условия реализации программы	93
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	94
7	Информационно-методические условия реализации программы	94
	Нормативные документы	95
	Учебно-методическая литература	96
	Перечень интернет-ресурсов	96

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее - Программа) составлена с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.12.2022 г. № 1129. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец» (далее – школа) города Нижнего Тагила и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы: своевременность предлагаемой программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предлагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям обучающегося и его родителей.

Краткая характеристика вида спорта: **Кикбоксинг** (бокс с ударами ногами) является индивидуальным спортивным единоборством, представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки - начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.

5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен (ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Система спортивной подготовки в кикбоксинге должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач; динамику прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 885.

спортивные дисциплины: по виду спорта «кикбоксинг» (095001411 Я)

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	095	097	1	8	1	1	Я
свободная форма	095	097	1	8	1	1	Я
свободная форма с предметом	095	153	1	8	1	1	Я
кик - форма	095	095	1	8	1	1	Я
кик - форма с предметом	095	096	1	8	1	1	Я
лайт-контакт 28 кг	095	001	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 32 кг	095	002	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 37 кг	095	003	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 42 кг	095	013	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 46 кг	095	007	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 47 кг	095	015	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 47+ кг	095	014	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 50 кг	095	004	1	8	1	1	С
лайт-контакт 52 кг	095	020	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 55 кг	095	005	1	8	1	1	С
лайт-контакт 57 кг	095	006	1	8	1	1	А
лайт-контакт 60 кг	095	008	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 63 кг	095	009	1	8	1	1	А
лайт-контакт 65 кг	095	010	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 65+ кг	095	011	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 69 кг	095	012	1	8	1	1	А
лайт-контакт 69+ кг	095	154	1	8	1	1	Ю
лайт-контакт 70 кг	095	157	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 70+ кг	095	155	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 74 кг	095	016	1	8	1	1	А
лайт-контакт 79 кг	095	017	1	8	1	1	А

лайт-контакт 84 кг	095	018	1	8	1	1	А
лайт-контакт 89 кг	095	019	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94 кг	095	021	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94+ кг	095	022	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 28 кг	095	039	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 32 кг	095	040	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 37 кг	095	041	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 42 кг	095	043	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 46 кг	095	023	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 47 кг	095	025	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 47+ кг	095	042	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 50 кг	095	024	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 52 кг	095	045	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 55 кг	095	026	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 57 кг	095	027	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 60 кг	095	028	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 63 кг	095	029	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 65 кг	095	030	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 65+ кг	095	031	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 69 кг	095	032	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 69+ кг	095	098	1	8	1	1	Ю
поинтфайтинг 70 кг	095	099	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 70+ кг	095	100	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 74 кг	095	033	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 79 кг	095	034	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 84 кг	095	035	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 89 кг	095	036	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94 кг	095	037	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94+ кг	095	038	1	8	1	1	А
К1- 40 кг	095	103	1	8	1	1	Д
К1- 42 кг	095	104	1	8	1	1	Ю
К1- 44 кг	095	105	1	8	1	1	Д
К1- 45 кг	095	106	1	8	1	1	Ю
К1- 48 кг	095	107	1	8	1	1	С
К1- 51 кг	095	083	1	8	1	1	А
К1- 52 кг	095	108	1	8	1	1	Б
К1- 54 кг	095	084	1	8	1	1	А

К1- 56 кг	095	109	1	8	1	1	Б
К1- 57 кг	095	085	1	8	1	1	А
К1- 60 кг	095	086	1	8	1	1	Я
К1- 60+ кг	095	110	1	8	1	1	Д
К1- 63,5 кг	095	087	1	8	1	1	А
К1- 65 кг	095	112	1	8	1	1	Б
К1- 67 кг	095	088	1	8	1	1	А
К1- 70 кг	095	115	1	8	1	1	С
К1- 70+ кг	095	114	1	8	1	1	С
К1- 71 кг	095	089	1	8	1	1	А
К1- 75 кг	095	090	1	8	1	1	А
К1- 81 кг	095	091	1	8	1	1	А
К1- 81+ кг	095	044	1	8	1	1	Ю
К1- 86 кг	095	092	1	8	1	1	А
К1- 91 кг	095	093	1	8	1	1	А
К1- 91+ кг	095	094	1	8	1	1	А
фулл-контакт 33 кг	095	101	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 36 кг	095	048	1	8	1	1	Н
фулл-контакт 39 кг	095	049	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 40 кг	095	050	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 42 кг	095	051	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 44 кг	095	052	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 45 кг	095	053	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 48 кг	095	054	1	8	1	1	С
фулл-контакт 51 кг	095	055	1	8	1	1	А
фулл-контакт 52 кг	095	056	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 54 кг	095	057	1	8	1	1	А
фулл-контакт 56 кг	095	058	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 57 кг	095	059	1	8	1	1	А
фулл-контакт 60 кг	095	060	1	8	1	1	Я
фулл-контакт 60+ кг	095	047	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 63 кг	095	142	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 63,5 кг	095	061	1	8	1	1	А
фулл-контакт 65 кг	095	062	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 66 кг	095	119	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 67 кг	095	063	1	8	1	1	А
фулл-контакт 70 кг	095	120	1	8	1	1	С

фулл-контакт 70+ кг	095	064	1	8	1	1	С
фулл-контакт 71 кг	095	065	1	8	1	1	А
фулл-контакт 75 кг	095	066	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81 кг	095	067	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81+ кг	095	046	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 86 кг	095	068	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91 кг	095	069	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91+ кг	095	070	1	8	1	1	А
лоу-кик 40 кг	095	126	1	8	1	1	Д
лоу-кик 42 кг	095	127	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 44 кг	095	128	1	8	1	1	Д
лоу-кик 45 кг	095	129	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 48 кг	095	130	1	8	1	1	С
лоу-кик 51 кг	095	071	1	8	1	1	А
лоу-кик 52 кг	095	131	1	8	1	1	Б
лоу-кик 54 кг	095	072	1	8	1	1	А
лоу-кик 56 кг	095	132	1	8	1	1	Б
лоу-кик 57 кг	095	073	1	8	1	1	А
лоу-кик 60 кг	095	074	1	8	1	1	Я
лоу-кик 60+ кг	095	133	1	8	1	1	Д
лоу-кик 63,5 кг	095	075	1	8	1	1	А
лоу-кик 65 кг	095	135	1	8	1	1	Б
лоу-кик 67 кг	095	076	1	8	1	1	А
лоу-кик 70 кг	095	137	1	8	1	1	С
лоу-кик 70+ кг	095	138	1	8	1	1	С
лоу-кик 71 кг	095	007	1	8	1	1	А
лоу-кик 75 кг	095	078	1	8	1	1	А
лоу-кик 81 кг	095	079	1	8	1	1	А
лоу-кик 81+ кг	095	102	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 86 кг	095	080	1	8	1	1	А
лоу-кик 91 кг	095	081	1	8	1	1	А
лоу-кик 91+ кг	095	082	1	8	1	1	А

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование

спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее -НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы

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

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) минимальная	Наполняемость (человек) максимальная
Этап начальной подготовки	1-3	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	2	4

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора в соответствии с нормативной численностью групп; лица при приеме в школу на все этапы подготовки не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнении контрольных тестов по видам подготовки, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы (в таблице №2 определяется минимальный возраст при приеме обучающихся в школу, и переводе обучающихся с этапа на этап (год) спортивной подготовки, для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и нормативными локальными актами Минспорта России.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

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

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------	-----------

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

Обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах (видах):

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия).

Учебно-тренировочные занятия.

В школе применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

- групповой (проводится с сформированной группой обучающихся в соответствии с расписанием);
- индивидуальный (может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);
- самостоятельной работы (для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера, на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе).

Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения). Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах (астрономических) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном занятии – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов, для обучающихся в возрасте 16-18 лет в 21:00 (п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20). Для обучающихся старше 18 лет допускается начало занятий в 6:00, окончание в 22:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, также учебно-тренировочные занятия могут проводиться вторым тренером-преподавателем или инструктором-методистом.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица № 4

Виды учебно-тренировочных мероприятий при реализации программы:

№ п/ п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского			До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования			
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план школы.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации, 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;

Обучающиеся направляются 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; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий школы представлен в приложении № 1 к программе, который реализуется в соответствии с муниципальным заданием Учреждения, утвержденным на соответствующий финансовый год.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности при реализации программы

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенства	Этап высшего спортивного

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		ния спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик						
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

В таблице № 5 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг». Выступления по различным дисциплинам могут суммироваться по видам спортивных соревнований.

Контрольные соревнования, это соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. По результатам отборочных соревнований, отбираются участники на вышестоящие соревнования. (основные соревнования).

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав спортивной сборной команды по виду спорта.

Таблица № 6

Рекомендуемые спортивные соревнования для обучающихся

Этап (год) спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований	Уровень спортивных соревнований

НП-1	Контрольные (1)	Веселые старты, эстафеты, промежуточная аттестация, Контрольная тренировка в группе и иные мероприятия
	Отборочные (1)	Школьного уровня, официальные спортивные соревнования
	Основные (1)	Школьного уровня
НП-2, 3	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе, соревнования по ОФП, СФП, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (1)	Школьного уровня, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Основные (1)	Официальные соревнования, муниципального уровня
УТ-1, 2,3	Контрольные (5)	Контрольная тренировка в группе, соревнования по ОФП, СФП, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Внутришкольные соревнования, турниры .
	Основные (1)	Соревнования не ниже Муниципального уровня
УТ-4,5	Контрольные (5)	Контрольная тренировка в группе, промежуточная аттестация
	Отборочные (3)	Внутришкольные соревнования, муниципальные соревнования
	Основные (2)	Участие в соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ
ССМ	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе и соревнования не ниже муниципального уровня и (или) уровня субъекта РФ, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Соревнования не ниже Муниципального уровня
	Основные (2)	Участие в соревнованиях на уровне субъекта РФ, обязательное участие в соревнованиях не ниже уровня межрегиональных соревнований
ВСМ	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе и соревнования не ниже муниципального уровня и (или) уровня субъекта РФ, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Участие в соревнованиях на уровне субъекта РФ
	Основные (2)	Соревнования межрегиональные, обязательное участие в соревнованиях не ниже Всероссийского уровня

Учет количества соревнований учитываются по виду спорта «кикбоксинг» по спортивным дисциплинам.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам

спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение можно выносить все виды спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план отделения «кикбоксинг» представлен в приложении №2 к программе.

При составлении годового учебно-тренировочного плана необходимо учесть соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 7

Соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16	9-12
2.	Специальная спортивная подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	18-22
3.	Участия в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42	31-41	30-40
5.	Техническая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25	22-31	25-37
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	------

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе определен срок начала учебно-тренировочного года – 01 октября, окончание учебно-тренировочного года – 30 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Примерный годовой учебно-тренировочный план (52 недели)

Таблица № 8

№ п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (час)	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	87-115	84-112	104-182	94-140	108-162	104-166
2	Специальная физическая подготовка	33-44	50-67	67-117	138-206	150-225	188-300
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	21-36	44-65	58-87	83-133
4	Техническая подготовка	98-131	147-196	158-277	218-328	266-400	322-516
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-16	19-25	50-87	106-159	192-287	260-416
6	Инструкторская и судейская практика	2-3	3-4	8-14	12-19	25-37	31-50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	8-14	12-19	33-50	52-93
	Итого часов в год, включая	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

самостоятельную работу						
Часы в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Годовой календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе.

Таблица № 9

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей); - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов. 	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> - просмотр и анализ проведения учебно-тренировочного занятия; - разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий; - составление комплексов упражнений по СФП; - освоение навыков организации и проведения комплексов СФП, 	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

		фрагментов и целых учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - в рамках учебно-тренировочного занятия: формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	
2. Здоровье сберегающая деятельность			
2.1	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	- проведение инструктажей по технике безопасности; - участие в антидопинговых мероприятиях; - участие в днях здоровья и спорта; - проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья (оформление стендов; плакатов).	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы: - проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха. - практическая деятельность в восстановительные процессы обучающихся (формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительность 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).	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка	- Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе); - Проведение бесед, встреч, мастер-	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

		классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися; - Оформление информационных стендов; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок.	
3.2	Практическая подготовка	- Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках; - Участие в праздничных мероприятиях, связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы; - Проведение мероприятий с приглашением именитых гостей; - Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников;	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- участие и проведение семинаров, мастер-классов, показательные выступления.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
5. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	- Проведение бесед, лекций, викторин, конкурсов, мастер-классов и т.д. (о здоров образе жизни, о вредных привычках и т.п.); - Проведение пропагандистских акций о здорового образа жизни и здоровья (конкурсы рисунков, изготовление брошюр). - Проведение пропагандистских акций об антитерроре, экстремизме.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
6. Трудовое направление			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	- Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях - волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 10

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Теоретические занятия по темам с обучающимися: по темам: -«Ценности спорта. Честная игра»; -«Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?» - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - Антидопинговая викторина в группах - Веселые старты «Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годовому учебно-тренировочному плану: 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Теоретические занятия с обучающимися по темам: - «Антидопинг. Важные факты и основные моменты»; - Проверка лекарственных препаратов - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годовому учебно-тренировочному плану: 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретические занятия с обучающимися по темам:	согласно годовому учебно-тренировочному плану:	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области

- «Виды нарушений антидопинговых правил»;	1 раз в год	антидопинга
- «Процедура допинг контроля»;	1 раз в год	
- Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	
- «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	
- «Система АДАМС»	1 раз в год	
- Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Этап высшего спортивного мастерства		
Теоретические занятия с обучающимися по темам:	согласно годовому учебно-тренировочному плану:	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
- «Виды нарушений антидопинговых правил»;	1 раз в год	
- «Процедура допинг контроля»;	1 раз в год	
- Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	
- «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	
- «Система АДАМС»	1 раз в год	
- Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Таблица № 11

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
		Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав	

		участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных соревнований.	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейских бригадах. Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ упражнений для совершенствования техники выполнения отдельных элементов технической подготовки обучающихся. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	В течение года
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Применение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией. Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории. Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта под руководством тренера-преподавателя.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия,	В течение года

		разминки перед соревнованиями.	
		Составление комплексов подводящих упражнений для совершенствования техники упражнений.	
		Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	
		Проведение учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя.	
2.	Выполнение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологией.	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	
		Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и проведении школьных и муниципальных соревнований;	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории «Юный судья».	

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

Таблица № 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	мероприятие	содержание
1	На всех этапах подготовки	Организация и проведение медицинского допуска поступающих	Лицо, желающее пройти обучение по данной программе возможно только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.
2	На этапах: НП, УТ	Организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся	Обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах ССМ, ВСМ		Обучающиеся проходят УМО два раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах: УТ, ССМ, ВСМ		Спортсмены этапа УТ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области проходят УМО один раз в год, спортсмены этапов ССМ и ВСМ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области проходят УМО два раз в год в Центре лечебной физкультуры и спортивной

			медицины Свердловской области ГАУЗ СО «Многопрофильный клинический центр «Бонум».
3	На всех этапах подготовки	Организация и проведение врачебного контроля.	Мероприятия проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки по виду спорта и действующей лицензии на осуществление медицинской деятельности.
4	На всех этапах подготовки	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.	Проводится медицинским работником согласно договору между организациями.
5	На всех этапах подготовки	Медико-биологическое обеспечение	Предусматривается для обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. (в рамках лечебной и восстановительной работы).

Таблица № 13

План применения восстановительных мероприятий

№ п/п	мероприятие	содержание
1.	Педагогические средства восстановления	- Рациональное построение тренировок; - разнообразие средств и методов тренировки; - адекватные интервалы отдыха; - упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание.
1.	Психологические средства восстановления	- Создание эмоционального положительного фона учебно-тренировочного процесса; - психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, самоуспокоение; - отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки...
2.	Гигиенические средства восстановления	- соблюдение режима дня; - соблюдение режима питания; - полноценный ночной сон (8-9 часов); - самостоятельное выполнение гигиенических процедур.
4.	Физиотерапевтические средства восстановления	- самостоятельное выполнение: душ, баня, сауна, свободное плавание, массажные упражнения. - пассивный и активный отдых.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Прием обучающихся на программу.

Прием на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами школы, регламентирующие прием обучающихся в школу.

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с локально-нормативными актами учреждения.

3.3.1. Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся школы.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов или с оценкой освоения программного материала

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.2. Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки и для перевода на следующий этап подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки после каждого года обучения.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся школы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении каждого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 14.

Таблица №14

Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических приемов, элементов	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Для всех этапов подготовки за	Уровень знаний по инструкторской и	Контрольные тесты по	протокол	Форма, разработанная

исключением этапа начальной подготовки: Инструкторская и судейская практика	судейской практике	инструкторской и судейской практике		Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	Выполнение разряда/ наличие разряда.	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий год обучения. По рекомендации Педагогического совета, обучающиеся могут быть досрочно переведены на более высокий этап обучения (на основании результатов контрольных тестов).

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.3. Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся этапа ВСМ по окончании периода обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 15.

Таблица 15

**Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации
итоговой аттестации:**

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических приемов, элементов	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	наличие СП, звания	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда\звания	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности).

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец».

3.4. Контрольно- переводные нормативы на этапе начальной подготовки

3.4.1. Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Для выполнения зачетных требований лицу, поступающему на этап начальной подготовки первого года обучения необходимо за пять выполненных упражнений набрать сумму баллов не менее 10, упражнения представлены в таблице № 16.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6.4
2	Бег на 1000 м	мин, с	не менее	
			6.30	7.80
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	–
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

3.4.2. Для выполнения контрольно-переводных нормативов при переводе на второй, третий год обучения на этапе начальной подготовки необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет», требований по уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) - нет.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2	Бег на 1000 м	мин, с	не менее	
			6.10	7.60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4

3.5. Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов для зачисления (при переводе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап) и при переводе на следующий год обучения на данном этапе обучающему необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

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»

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22

1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Количество 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»		

3.6. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки для зачисления (при переводе с учебно-тренировочного этапа на первый год обучения на этап совершенствования спортивного мастерства) необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

Для выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки для перевода на следующий год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет». Обучающийся может проходить спортивную подготовку на этапе ССМ более трех лет при выполнении следующих условий: необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет»; вхождение обучающегося в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для

зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица №19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерской груше за 2 мин руками и ногами (не более 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.7. Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки для зачисления (при переводе с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства) необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

Для выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки для обучения на этапе высшего спортивного мастерства необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет». Обучающийся может проходить спортивную подготовку на этапе ВСМ более трех лет при выполнении следующих условий: необходимо по всем видам

подготовки получить оценку «зачет» (оценивание при переходе в ВСМ-3); вхождение обучающегося в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Таблица №20

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

3.8. Итоговая аттестация на этапе высшего спортивного мастерства

Для успешной итоговой аттестации обучающемуся необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет».

Таблица №21

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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»

4.1. Программный материал по этапам и видам спортивной подготовки

4.1.1. Теоретическая подготовка

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кикбоксинга. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований. ЕВСК по кикбоксингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

5. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксера. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена

одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксинг. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

6. *Врачебный контроль.* Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

7. *Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.* Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

8. *Правила соревнований.* Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

9. *Инструкторская и судейская практика.* Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

10. *Оборудование и инвентарь.* Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

11. *Техника безопасности при занятиях кикбоксингом.* Соблюдение техники безопасности при занятиях кикбоксингом. Соблюдение техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение техники безопасности при выезде на соревнования, УТС.

4.1.2. Общая физическая подготовка

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного кикбоксера рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Материал представлен в таблицах № 24-31.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
 - по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;
- при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Общая физическая подготовка в начальный и подготовительные периоды обучения занимает большую часть физической подготовки обучающегося. В дальнейшем ОФП используется для развития определённых физических качеств в сочетании со специальной физической подготовкой (СФП).

Целью общей физической подготовки является развитие всех необходимых качеств обучающегося и определяется задачами:

- развитие силы;
- развитие быстроты движений;
- развитие гибкости тела, пластичности движений;
- развитие координации движений;
- развитие выносливости;
- развитие скоростно-силовых движений;
- формирование двигательных реакций.

Развитие силы.

Сила, развиваемая обучающимся, определяется величинами:

- сила работающих мышц;
- масса действующих частей тела;
- скорость движущихся частей тела;
- техника выполнения движения;
- суммарное значение этих величин.

Сила мышцы пропорциональна её объёму и величине нервного импульса, при неизменной длине мышцы её сила возрастает за счёт увеличения поперечного сечения мышц и массы и улучшения нервно - мышечных процессов под воздействием регулярных физических упражнений. Величина нервного импульса, воздействующего на мышцу, определяется психологической готовностью обучающегося и эмоциональным настроем в этот момент. Скорость движения тела определяется силой воздействия. Техника выполнения упражнения определяет наиболее оптимальное его выполнение с максимальным эффектом воздействия. Масса действующих частей тел при высокотехничном выполнении суммируется.

В силовой подготовке обучающегося для развития мускулатуры тела используются средства:

- статические усилия;
- силовые упражнения;
- скоростно- силовые упражнения.

Статические усилия являются подготовительными, развивающими информизирующими средствами силовой подготовки обучающегося.

Статические усилия подразделяются на два вида:

- жёсткие;
- медленные силовые.

При статическом жёстком усилии воздействие производится на

неподвижные, закреплённые и нерастяжимые предметы. Медленные силовые упражнения выполняются со снарядами, партнером, предметами, на тренажерах и т.п. в замедленном темпе.

Статические усилия выполняются в трех режимах:

- легкая нагрузка продолжительное время;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка до предельной усталости.

Легкая статическая нагрузка выполняет определённые задачи: начальный и подготовительный период обучения:

- приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке;
- развивает мускулатуру тела обучающегося;
- укрепляет нервно – мышечную проводимость;
- повышает психологическую и физиологическую готовность обучающегося;
- значительно улучшает развитие гибкости.

Соревновательный период:

- снижает стрессовое нервно возбуждение;
- поддерживает состояние «боевой готовности» обучающегося;

Восстановительный период

- снижает психологическое напряжение соревнования;
- ускоряет восстановительные процессы в организме обучающегося.

При лёгкой статической нагрузке нервные импульсы воздействуют на мышцы непрерывном потоком, формируется устойчивая нервно-мышечная проводимость. Развивающееся утомление увеличивает психологическое напряжение и стимулирует усиление нервных импульсов, повышается эмоциональный настрой на продолжение выполнения и формируются волевые качества обучающегося. Легкая статическая нагрузка применима в любых условиях и на все группы мышц, упражнений множество, они доступны любому и все они легко выполняются.

Упражнения статической нагрузки:

Жесткие:

- напряжения отдельных групп мышц и произвольное удержание;
- напряжение мышц в упоре сжимание, поднимание, отталкивание, растяжение, притягивание и др.);
- удержания в висе в различных положениях, с отягощением, эспандером и т.п.;
- длительные потягивания, растяжения в различных положениях;
- удержания равновесия, груза, растяжения эспандера и т.п.;

Медленные силовые:

- сжимание кистевого эспандера;
- спортивная тренировка в нагрузочном эспандере;
- замедленные упражнения на определенные группы мышц с отягощением, партнером, эспандером, на тренажерах и т.п.;
- замедленные растяжения в различных положениях с сопутствующим воздействием партнера, отягощения, эспандера и т.д.

Легкая статическая нагрузка больше и полнее используется на самостоятельном

занятии на всех этапах подготовки обучающегося.

Тяжелая статическая нагрузка наиболее эффективна в дискретном режиме и применима при достаточной силовой подготовке обучающегося. При тяжелой статической нагрузке мощный поток нервных импульсов коры головного мозга формирует в мышцах большое напряжение, их усталость наступает быстро. Циклы нагрузки и отдыха формируют устойчивую нервно-мышечную проводимость и позволяют создавать в мышцах устойчивое напряжение с большим усилием. Выполнение тяжелой статической нагрузки в одном упражнении занимает 1-3 минуты (гликолизное питание, анаэробное дыхание).

Тяжелая статическая нагрузка определяет большой объем психологического напряжения и сильную утомляемость мышц и наряду с силовыми упражнениями является основным средством силовой подготовки обучающегося в подготовительный период, выполняя развивающие и формирующие функции. В соревновательный период тяжелая статическая нагрузка сокращает время силовой подготовки и сохраняет достаточный объем нагрузки. Высокое нервно - мышечное напряжение снимает чрезмерное психологическое возбуждение, устраняет угнетённое состояние, апатию при перевозбуждении и формирует состояние боевой готовности обучающегося. В восстановительный период тяжелая статическая нагрузка определяется ограниченным воздействием на отдельные группы мышц. Тяжелая статическая нагрузка на самостоятельном занятии используется для развития отдельных групп мышц.

Максимальная стрессовая статическая нагрузка до предельной усталости является формирующим средством силовой подготовки обучающегося, определяется формированием локальных очагов возбуждения в коре головного мозга и созданием мощных нервных импульсов, предельным сокращением работающих мышц с запредельным психологическим напряжением. Максимальная стрессовая статическая нагрузка является экстремальным методическим приёмом в воспитании обучающегося и применяется при высокой степени его физической и психологической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для предупреждения травматизма максимальная стрессовая статическая нагрузка проводится в состоянии психологической и физиологической готовности обучающегося. Психологическая готовность определяется высоким уровнем формирования психологических качеств (условно- рефлексивных двигательных реакций) и стремлением обучающегося к предельным и запредельным усилиям, физиологическая готовность характеризуется ЧСС (часто- той сердечных сокращений), пределами кровяного давления, объемом дыхания, температурой тела, кислотно – щелочным равновесием, нервно – мышечной проводимостью и другими факторами, присущими данному бойцу в момент максимальной нагрузки, психологическая и физиологическая готовность определяют состояние боевой готовности обучающегося в данный момент.

Для избежания перенапряжения и возникновения процессов торможения в ЦНС длительность максимальных статических усилий в одном упражнении не должна превышать 10- 20 секунд (АТФ – питание, анаэробное дыхание).

В период спортивной подготовки максимальная стрессовая статическая нагрузка выполняет специфические задачи.

Подготовительный (предпрофессиональный) период:

- формирование мощных нервных импульсов и предельных мышечных усилий;
- создание запредельного психологического напряжения и воспитание волевых качеств;

Соревновательный период:

- формирование состояния боевой готовности.

Силовые упражнения являются основным средством силовой подготовки обучающегося и определяются задачами:

- подготовительные;
- развивающие;
- формирующие.

Подготовительные силовые упражнения используются в начальный период обучения, в начале тренировки и в соревновании перед боем. Развивающие и формирующие силовые упражнения используются на всех этапах силовой подготовки обучающегося.

Подготовительные силовые упражнения в начальный период обучения выполняют развивающие и формирующие задачи силовой подготовки, нагрузки доступны, занятия направлены на развитие определённых групп мышц, воспитание необходимых навыков и формирование физиологических и психологических качеств обучающегося.

Силовых упражнений великое множество для всех групп мышц, используются собственный вес, отягощения, предметы, снаряды, партнёры, тренажёры, различный спортивный инвентарь и т.п. Подготовительные силовые упражнения в начале тренировки и перед боем определяют психологическую и физиологическую готовность обучающегося к спортивной тренировке и к бою в ринге.

Развивающие и формирующие силовые упражнения выполняют задачи:

Подготовительный период:

- формируют мускулатуру тела обучающегося;
- стабилизируют нервно-мышечную проводимость;
- формируют психологическую и физиологическую готовность обучающегося;
- целенаправленно стимулируют развитие гибкости;
- повышает эмоциональный настрой;

Соревновательный период:

- поддерживают необходимый уровень силовой подготовки;
- повышают состояние боевой готовности обучающегося;
- укрепляют эмоциональный настрой перед боем; восстановительный период
- способствуют постепенному спаду, затуханию, запредельного психологического напряжения.

Развитие силы – самый быстрый и эффективный процесс физической подготовки, значительный прирост силы происходит уже в начальный период силовой подготовки. Силовые упражнения наиболее эффективно выполняются в четырёх режимах:

- возрастающая нагрузка;

- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением;
- комплексная нагрузка.

Возрастающая силовая нагрузка является основным средством силовой подготовки в начальный период обучения. Плавный рост нагрузки постепенно развивает мускулатуру тела, укрепляет нервно – мышечную проводимость и формирует физиологическую и психологическую готовность обучающегося к возрастающим нагрузкам. Развитие мускулатуры и прирост силы создают благоприятный эмоциональный настрой и стремление к повышению нагрузок, воспитываются волевые качества обучающегося.

Тяжёлая силовая нагрузка в дискретном режиме приводится при достаточной силовой подготовке обучающегося в подготовительный период и выполняет развивающие и формирующие функции. Тяжёлая силовая нагрузка с большим объемом выполняемой работы в каждом цикле (1-3 мин.) способствует быстрому росту массы мышц и увеличению их силы, формирует устойчивую нервно – мышечную проводимость, физиологическую и психологическую готовность и воспитывает высокие волевые качества. Тяжелая силовая нагрузка производит глубокие изменения в организме занимающихся, для полного восстановления необходимы достаточное время и восстановительные средства.

Максимальная силовая стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением определяет состояние боевой готовности и применяется предсоревновательный и соревновательный периоды на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Максимальная силовая стрессовая нагрузка является средством подведения обучающегося к пику спортивной формы и выполняет:

- формирование мощных нервных импульсов в коре головного мозга;
- формирование предельных мышечных сокращений;
- формирование физиологической готовности;
- формирование психологической готовности;
- формирование запредельных волевых усилий;
- смещение доминанты стрессового, предстартового возбуждения на состояние «боевой готовности».

Нагрузка продолжается 10 – 20 сек., спортсмену необходимо:

- иметь высокий эмоциональный настрой;
- прилагать максимальные усилия;
- поддерживать высокий темп выполнения упражнения;
- с максимальной мобилизацией заканчивать упражнение.

Объемы нагрузки индивидуальны для каждого обучающегося на всех этапах спортивной подготовки. Комплексная нагрузка является универсальным средством физической (в том числе и силовой) подготовки, применяется на всём протяжении тренировочного процесса и выполняет развивающие, формирующие и восстановительные задачи.

Для комплексной нагрузки используется все разнообразие спортивных средств и факторов окружающей среды:

- комплекс тренажеров и спортивные изделия;

- гимнастические и легкоатлетические снаряды;
- круговая тренировка (поочередная смена снарядов);
- игровые виды спорта подвижные игры;
- природный ландшафт.

Для занятий силовой подготовкой наиболее удобны универсальные и комплексные тренажёры, наборы гантелей и разборные гантели, гири, штанги, универсальные скамейки, различные приспособления и др.

Применяются в силовой подготовке гимнастические снаряды (перекладина, брусья, шведская стенка, скакалка, набивные мячи, резиновые мячи и др.), легкоатлетические снаряды (граната, ядро, диск, стенки и др.), полоса препятствий и т.п.

Круговая тренировка с поочередной сменой снарядов включает упражнения на различные группы мышц с разнообразной нагрузкой и эффективна в начальный и подготовительный период обучения.

Игровые виды спорта и подвижные игры (футбол, хоккей, волейбол, регби, водное поло, лапта, ручной мяч, баскетбол, теннис, бадминтон и др.) восстановительный период снимает стрессовое возбуждение соревнований, сохраняют высокий эмоциональный настрой и поддерживают физическую подготовку на достаточном уровне.

Естественный природный ландшафт обеспечивает огромное многообразие средств для занятий физической подготовкой и включает эффективнейшие факторы для восстановительных процессов. Чистый воздух, вола, солнце, тишина, запахи, птичье пение, шорох листвы, плеск волн, игра света и цвета, очарование окружающего мира, ощущение легкости и спокойствия являются прекрасными и незаменимыми средствами восстановления в соревновательный и после соревновательный период.

Скоростно – силовые упражнения являются основными в физической подготовке большинства спортсменов, так как сила и скорость в большей степени определяет результаты этих спортсменов. Немаловажное значение имеют сила и скорость движений, помогая овладевать сложными элементами техники и разнообразить атакующие действия.

Скоростно – силовые упражнения применяются на всём протяжении тренировочного процесса и наиболее эффективно выполняются в трех режимах:

- легкая нагрузка продолжительное время;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка до предельных скоростных усилий и запредельного психологического напряжения.

Легкая скоростно-силовая нагрузка выполняет определенные задачи:

Начальный и подготовительный период:

- приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке;
- развивает мускулатуру тела обучающегося;
- укрепляет нервно – мышечную проводимость;
- повышает психологическую и физиологическую готовность обучающегося;

Соревновательный период:

- улучшает воздействие подготовительных упражнений в начале тренировки и передбоем;

Восстановительный период:

- снижает психологическое напряжение соревнований;
- ускоряет восстановительные процессы в организме обучающегося.

Для повышения быстроты движений при скоростно–силовом упражнении используется эффективный прием «мгновенного сброса нагрузки» и продолжение выполнения этого же упражнения. Устойчивая нервно – мышечная проводимость, стабильная импульсация коры головного мозга способствуют быстрому увеличению скорости сокращения облегченных мышц и нарастанию быстроты движений при резком сбросе нагрузки. Мгновенное облегчение вызывает всплеск положительных эмоций обучающегося, что стимулирует дополнительное увеличение быстроты движений и повышает уровень двигательных реакций. В скоростно – силовой подготовке используются все средства силовой и скоростной подготовки.

Легкая скоростно–силовая нагрузка на самостоятельном занятии используется на всех этапах подготовки обучающегося для увеличения быстроты движений и формирования двигательных реакций.

Тяжелая скоростно–силовая нагрузка в дискретном режиме проводится при достаточной силовой и скоростной подготовке обучающегося, циклическая нагрузка с большим объемом выполняемой работы в подготовительный период способствует устойчивому росту скоростно - силовых и формированию волевых качеств обучающегося.

Тяжелая скоростно-силовая нагрузка в соревновательный период с уменьшенным объемом выполняемой работы поддерживает на достаточном уровне скоростно-силовую подготовку, формирует состояние «боевой готовности» и подводит обучающегося к пику спортивной формы.

Максимальная скоростно-силовая стрессовая нагрузка до предельных скоростных усилий и запредельного психологического напряжения определяет состояние «боевой готовности» и применяется в предсоревновательный и соревновательный периоды на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Максимальная скоростно-силовая стрессовая нагрузка является заключительным средством подведения обучающегося к пику спортивной формы и выполняет:

- формирование физиологической готовности;
- формирование психологической готовности;
- смещение доминанты предстартового возбуждения на состояние «боевой готовности».

Нагрузки в пределах 1- 20 сек., бойцу необходимо:

- иметь высокий эмоциональный настрой;
- развивать максимальные скоростно - силовые усилия;
- поддерживать высокий темп выполнения упражнений;
- с нарастающим скоростно-силовым усилием заканчивать упражнение.

Объемы нагрузки индивидуальны для каждого обучающегося на всех этапах спортивной подготовки.

Развитие быстроты движений.

Быстрота сокращения мышц определяется величиной нервных импульсов

и скоростью протекания химических процессов в нервных окончаниях (синапсах), мышечные волокна под действием нервных импульсов сокращаются с разной скоростью, имеются «медленные» и «быстрые» волокна, большее количество тех или других определяет быстроту сокращения самой мышцы.

Для развития быстроты движений необходимо:

- использовать простые освоенные упражнения;
- использовать скоростно-силовые упражнения;
- создавать высокий эмоциональный настрой;
- совершенствовать технику выполнения движений;
- развивать силу действующих мышц.

Простые освоенные упражнения легко выполняются и под воздействием эмоционального возбуждения скорость их выполнения увеличивается. Скоростно-силовые упражнения увеличивают скорость движений и повышают уровень формирования двигательных реакций. Высокий эмоциональный настрой включает механизмы физиологического воздействия на организм, ускоряющие выполнение движений. Техника выполнения движения обеспечивает согласованную работу мышц и частей тела и определяет наиболее оптимальное выполнение этого движения с нарастающей скоростью.

Сила мышц и быстрота движений взаимосвязаны и их развитие проводится на всем протяжении тренировочного процесса.

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Гибкость тела определяется факторами:

- подвижность суставов;
- растяжимость, эластичность суставных сумок;
- растяжимость, эластичность связок;
- расслабленность мышц.

Для развития гибкости тела используются средства:

Статические усилия:

- пассивные, обучающийся выполняет упражнение самостоятельно;
- активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п.;
- динамические усилия пассивные, самостоятельное выполнение упражнения;
- активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п.;
- массаж, сауна, горячие ванны, душ.

Во всех упражнениях на гибкость и растяжение усилия должны строго контролироваться во избежание травмы, массаж проводит специалист. Сауна горячие ванны, душ оказывают расслабляющее, восстановительное и оздоровительное воздействие на весь организм обучающегося.

Упражнения для развития гибкости в положении виса:

- пассивные, с отягощением, эспандером, поворотами, вращением и т.п.;
- в положении стоя, сидя, лёжа, на полу, скамейке, сиденье и т.п.;
- потягивания, растяжения, сгибания, обвисания, выгибания, скручивания и т.п.
- парные, групповые, с отягощением, эспандером, на снарядах, тренажерах, приспособлениях и т.п.

Упражнения для развития гибкости проводятся на всём протяжении тренировочного процесса.

Пластичность движений определяется высоко – координированными, выразительными и эстетичными движениями и позами обучающегося.

Пластика выражается свойствами:

- гибкость тела;
- высокая координация отдельных движений;
- четкая координация мелких движений;
- сложные высоко-координированные движения;
- выразительность движений;
- большая амплитуда движений;
- развитие чувства ритма, пространства, «мышечное чувство»;
- высокий эмоциональный настрой;
- комбинационность, непрерывность пластичных движений.

Для развития пластичности движений используются:

- упражнение художественной и спортивной гимнастики;
- акробатические упражнения;
- танцевальные движения;
- гимнастика у - шу;
- упражнения перед зеркалом;
- парные и групповые упражнения;
- упражнения со снарядами, предметами, отягощениями и т.п.;
- прыжковые упражнения на полу, матах, батуте;
- упражнения в воде, игровые и подвижные виды спорта.

Развитие гибкости тела и пластичности движений решает задачи:

Начальный период:

- улучшает координацию движений;
- улучшает освоение сложных движений;
- повышает эмоциональный настрой;
- укрепляет здоровье занимающихся;

Подготовительный период:

- улучшает освоение скоростно-силовых сложных движений;
- содействует качественному освоению сложных технических приемов;
- повышает эстетику движений и зрелищность поединков;

Соревновательный период:

- повышает эмоциональный настрой;
- улучшает качество выполнения движений;
- оказывает положительное влияние на судей и зрителей;
- восстановительный период;
- ускоряет восстановительные процессы в организме.

Развитие координации движений.

Координация движений определяется:

- высокой активностью и мобильностью ЦНС головного мозга;

- развитием гибкости и пластичности движений;
- развитием скоростно-силовых движений;
- высоким уровнем эмоционального настроения.

Для развития координации движений применяются те же средства и упражнения, что и для развития гибкости, пластичности движений и скоростно-силовых движений, и развитие одних физических качеств (особенно высококоординированных) способствует улучшению развития других.

Развитие координации движений решает задачи:

Начальный период:

- приобретение разносторонних двигательных навыков;
- формирование двигательных реакций;

Подготовительный период:

- улучшение освоения сложных технических приемов и высококоординированных скоростно-силовых движений;

Соревновательных период:

- выполнение сложных технических приемов в условиях высокого психологического напряжения;

Восстановительный период:

- сохранение высокого эмоционального настроения;
- ускорение восстановительных процессов в организме обучающегося.

Развитие координации движений на самостоятельном занятии в качественном выполнении сложных движений перед зеркалом, развитии гибкости и пластичности движений, освоении сложных технических приемов и участие в спортивных и подвижных играх.

Развитие выносливости.

Выносливость определяет физиологическое, психологическое и эмоциональное состояние обучающегося, позволяющее выполнять тяжелую нагрузку с высокой скоростью продолжительное время.

Физиологическая готовность формируется:

- развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ускорением обмена веществ и выделительных функций;
- быстрым восстановлением организма после нагрузки;
- способностью организма накапливать в период отдыха достаточное количество питательных веществ.

Психологическая готовность выражается стремлением обучающегося к запредельным напряжениям и максимальным нагрузкам и определяется процессами:

- мобильность и устойчивость ЦНС к запредельным психологическим напряжениям;
- высокий уровень формирования психологических качеств.

На эмоциональное состояние обучающегося оказывают влияния множества факторов:

- состояние здоровья и самочувствия;
- межличностные отношения;
- характер и привычка самого обучающегося;
- мотивация в спорте;

- целевые установки.

Физиологическая и психологическая готовность и эмоциональный настрой определяют состояние «боевой готовности» обучающегося.

Физиологическая готовность.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем заключается в длительных, доступных, постоянно увеличивающихся нагрузках с достаточным временем для восстановления. Усиление сердечной мышцы, повышение эластичности и проводимости сосудов улучшают кровообращение.

Усиление дыхательных мышц и развитие дыхательной системы увеличивают объем дыхания и усиливают газообмен в легких, происходит большее насыщение крови кислородом. Изменения развиваются на клеточном уровне, они способствуют ускорению обмена веществ, усилению функций выделительных систем, защищающие организм от перегревания и отравления продуктами обмена и позволяющие протеканию физиологических процессов в анаэробном режиме (при недостатке кислорода); кислородный долг может достигать 25 литров и более и не оказывать отрицательного влияния на самочувствие и работоспособность обучающегося. Усиление обмена веществ и выделительных функций, развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем способствуют ускорению восстановительных процессов в организме.

При правильном режиме нагрузки, восстановления и питания организма человека обладает способностью «сверхвосстановления» - восстанавливаются затраченные энергетические запасы и формируются дополнительные, организм приспособляется к возрастающим нагрузкам, повышается тренированность и выносливость обучающегося.

Психологическая готовность.

Преодоление максимальных нагрузок и запредельных психологических напряжений формируют у обучающегося высочайший эмоциональный настрой, способствующий устойчивому протеканию нервных процессов в ЦНС и формированию высокого уровня двигательных реакций. Высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие способствуют формированию жизнерадостного, доброжелательного характера, терпеливому отношению к внешним и внутренним раздражителям. Мотивация в спорте способствует развитию трудолюбия, упорства, терпения, воли, ориентируют обучающегося на преодоление трудностей и стремление к достижению результатов. Целевые установки помогают планировать тренировочный процесс и решать определённые задачи на каждом этапе подготовки.

Воспитание выносливости – длительный, трудоёмкий и ранимый процесс, на который отрицательное влияние оказывает внутренние и внешние раздражители, даже лёгкое недомогание или испорченное настроение включает механизмы торможения физиологических процессов и резко сказываются на выносливости. В то же время, высокий эмоциональный настрой способен выявить скрытые возможности организма такой силы, которые позволяют спортсмену показывать результаты мирового уровня.

Развитие скоростно- силовых движений.

Результаты многих видов спорта определяются скоростно-силовыми движениями, для успешного их развития необходим высокий уровень физических и психологических качеств, высочайший эмоциональный настрой, совершенная техника. Скоростно-силовое движение формируется при высокой степени физической и психологической подготовки обучающегося на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение скоростно-силового движения определяется задачами:

- развивать в движении максимальное усилие;
- приобретать в движении максимальную быстроту;
- сохранять ориентацию в пространстве, устойчивость движения;
- контролировать и предугадывать ситуативные изменения;
- изменять направление движения и действия в зависимости от ситуации;
- контролировать силу и скорость движения, в необходимый момент акцентировать удар;
- использовать максимальное скоростно-силовое движение продолжительное время безснижения физических и технических качеств;
- сохранять высокий эмоциональный настрой при выполнении максимального скоростно-силового движения.

В кикбоксинге наиболее важное значение имеет атакующее скоростно-силовое движение, развитие и совершенствование этого движения формируется при прогонах серий и комбинаций:

- прогон серий и комбинаций с возрастающей скоростью;
- совершенствование техники выполнения серий и усложненных комбинаций;
- развитие и сохранение максимальных скоростных, «взрывных», движений при выполнении серий и комбинаций в дискретном режиме с сохранением техники выполнения;
- совершенствование скоростно-силового движения и техники выполнения на снарядах, спартерном, на лапах тренером.

Выполнение скоростно-силового движения определяет предельные физические усилия и запредельное психологическое напряжение, физиологическую готовность и высочайший эмоциональный настрой.

Сохранение ориентации в пространстве и устойчивости при высоком уровне скоростно-силового движения достигается выполнением комбинаций в дискретном режиме в полном комплексном маневре перед зеркалом, на снарядах и лапах тренером.

Контроль и предугадывание ситуативных изменений в бою, изменение направления и действий достигается в учебных боях на совершенствование видов атак. Контролировать и в необходимый момент акцентировать удар и увеличивать скорость обучающийся приучается при изучении тактики боя и совершенствовании акцентированного удара.

Общая и специальная скоростно-силовая выносливость содействуют продолжительной скоростно-силовой работе без снижения физических и технических качеств.

Развитие двигательных реакций.

Адаптация человека к изменяющимся внешним условиям осуществляется проявлением условно – рефлекторных реакций, приобретаемых в процессе

естественного развития организма и целенаправленного обучения, и охватывает все виды деятельности организма. Основной формой поведения человека является двигательная деятельность, включающая моторные и вегетативные компоненты.

Формирование двигательных реакций при обучении обуславливает:

- приобретение условных рефлексов на основе безусловного рефлекса, заложенного природой, образуется условный рефлекс первого рода;
- при участии приобретенного в процессе обучения условного рефлекса образуется условный рефлекс высшего рода;
- непосредственное воздействие ЦНС на управляющие мотонейроны спинного мозга.

Безусловные рефлексы являются врожденными и стабильными в проявлении действием готовых нервных связей в ЦНС и могут осуществляться без участия ЦНС, в человеке имеется весь наследственный фонд безусловных рефлексов.

Условные рефлексы первого рода в появлении аналогичны простым безусловным рефлексам и не обеспечивают активного приспособления организма к изменяющимся внешним условиям.

Условные рефлексы высшего рода составляют основы двигательного навыка. Наличие прямых путей из ЦНС к управляющим мотонейронам спинного мозга позволяет оказывать преимущественное воздействие ЦНС на внешние раздражители и вызвать двигательные реакции самостоятельно, независимо от сигналов анализаторов и даже вопреки им.

Сложная двигательная реакция характеризуется процессами:

латентный (скрытый) период реакции:

- формирование сигналов в рецепторах анализаторов (зрительные, слуховые, тактильные и др.) под воздействием внешних раздражителей;
- поступление сигналов в ЦНС;
- анализ информации в ЦНС;
- посылка управляющих импульсов в нижние отделы головного мозга или непосредственно к мотонейронам спинного мозга.

моторная (двигательная) реакция:

- возбуждение мышц;
- выполнение движения.

Сокращение латентного периода предопределяет:

- непосредственное, опережающее, воздействие ЦНС на мотонейроны;
- повышение мобильности ЦНС и сокращение времени анализа.

Повышение моторной реакции включает:

- улучшение нервно – мышечной проводимости и повышения скорости сокращения мышц;
- развитие скоростно – силовых движений.

Методика повышения качества формирования двигательных реакций.

Формирование условных рефлексов высших порядков преимущественно на базе приобретенных условных рефлексов:

- расширение, усложнение и повышение качества навыков;
- повышение уровня развития гибкости, пластичности и координации движений.

Формирование ритмических рефлексов и наиболее древних и простых, эффективных в организации сложных движений:

Прогон серий и комбинаций кикбоксинга с изменением режима

- непрерывный, дискретный;
- сочетания – прямые, обратные, произвольные, смешанные (бокс, кикбоксинг), «на слух»;
- темпа – замедленный, равномерный, ускоренный, «рваный», выделенным акцентированным ударом или серией акцентированных ударов;

Упражнения со скакалкой в различных режимах:

- равномерный и ускоренный;
- с двойными оборотами в прыжке;
- в приседе на ногах;
- в приседе на одной ноге.

Формирование двигательной реакции непосредственным, опережающим, воздействие ЦНС.

Формирование психологических свойств:

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и действия.

Повышение мобильности ЦНС:

- усложнение технических приемов;
- сочетание сложных серий;
- учебные бои с объемным тактическим заданием – выполнение нескольких тактических заданий и определение заданий партнера;
- вольный бой с двумя – тремя партнерами одновременно. Формирование психологических свойств:
- бой с тенью перед зеркалом на формирование психологических свойств;
- учебные бои на формирование определенных психологических свойств.

Повышение эмоционального настроения:

- надежное защитное снаряжение;
- соответствие задания и уровня подготовки партнеров.

4.1.3. Специальная физическая подготовка.

Этап начальной подготовка и учебно-тренировочный этап.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта «кикбоксинг».

В СФП можно выделить этап построения специального фундамента, точно соответствующего требованиям вида спорта и обеспечивающего условия для эффективного выполнения следующего его этапа - основного и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения *специального фундамента*: укрепление организма соответственно особенностям вида спорта, развитие в этом направлении

органов и систем, налаживание совершенной координации и функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Количество выполняемой тренировочной работы должно постепенно увеличиваться. На этапе *основной физической подготовки* необходимо поднять в допустимой мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям вида спорта.

Основная специальная физическая подготовка осуществляется в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегчённых или затруднённых условиях, а также специальные упражнения.

Средства специальной физической подготовки

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:

- бег с ускорениями (25-30 м.);
- бег с низкого и высокого старта (15-20 м.)
- челночный бег (3x10 м.);
- бег с изменением скорости и направления движения;
- рывковые и скоростные движения на определенный сигнал;
- скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.);
- различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного теннисного мяча.
- спортивные игры;
- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений;
- соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений;
- в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной);
- прыжки на одной и двух ногах;
- приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки;
- различные упражнения в челноке.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, для укрепления суставов:

- маховые движения руками ногами и руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением;
- растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах);
- шпагаты;
- упражнения с отягощениями, преодолением собственного веса;
- упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке;
- ходьба полувыпадами и выпадами;
- из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону;
- в положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары;
- комплекс, на растяжку выполняющий в парах;
- шпагаты;
- приседания на одной ноге - «пистолет»;
- выпрыгивание из приседа;
- упражнения с сопротивлением партнера;
- различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.);
- упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание);
- толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками;
- имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе;
- из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону;
- использование метода многократного растягивания (основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения);
- комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах;
- выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Специальные упражнения для развития общей выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости:

- длительный бег;
- бег по пересеченной местности;
- бег в мешках;
- многократные повторения различных нападающих и защитных действий;
- работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

Развитие координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с

партнером).

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Специальная физическая подготовка в период спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целенаправленно развивает определенные физические качества обучающегося.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

- развитие силы и быстроты движений;
- развитие координации и скоростно-силовых движений, формирование двигательных реакций;
- развитие гибкости тела и пластичности движений;
- развитие специальной выносливости.

Физические качества, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной главе.

Развитие силы и быстроты движений.

Сила обучающегося и быстрота движений определяют главные атакующие действия:

Ударные движения:

- рукой в голову и туловище;
- ногой в голову, туловище и бедро;
- прыжок вверх;
- ударное движение ногой в прыжке.

Ударное движение рукой:

- толчок опорной ногой – мышцами – разгибателями бедра и голени;
- вращение таза – мышцами бедра и спины;
- вращение туловища – мышцами спины и живота;
- движение руки – мышцами - разгибателями руки;
- сжимание кулака – мышцами – сгибателями кисти.

Ударное движение ногой:

- толчок опорной ногой – мышцами – разгибателями бедра и голени;
- вращение таза – мышцами бедра и спины;
- вращение туловища – мышцами спины и живот;
- движение бедра – мышцами – сгибателями бедра;
- движение голени – мышцами – разгибателями голени. Прыжок вверх – ударное движение ногой в прыжке.
- толчок прыжковой ногой – мышцами - разгибателями бедра и голени.

Ударные движения в подготовительной фазе формируются мышцами бедра, голени, спины и живота, в ударной фазе участвуют разгибатели руки и голени. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движения рук включает упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением,

эспандером и др.). Развитие силы и быстроты движения ног включает упражнения:

- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, сотягощением на ногах, с препятствиями и др.);

Для повышения качества прыжка используются упражнения:

- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге,
- с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

В занятиях применяются тяжелая нагрузка в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка.

Развитие координации и скоростно-силовых движений.

Формирование двигательных реакций.

Координация движений в кикбоксинге определяется согласованностью ударных движений рукой и ногой с шагом и прыжком, и сочетанием этих движений с вращением таза и туловища. Совершенствование специальной координации движений в кикбоксинге начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации:

- скоростной прогон стандартных серий - толчок сильный, упругий, шаг короткий, движений быстрые, выпрыгивание в ударе высокое, удары без акцента, добивание руками скоростное, атака в забегании стремительная;
- скоростной прогон стандартных комбинаций в непрерывном режиме; Слитное сочетание серий в комбинации.
- дискретный прогон комбинаций «взрывными» стандартными сериями; Сохранение техники и быстроты, стабилизация исполнения.
- дискретный прогон комбинаций, включение в дискретные паузы активной защиты и отвлекающих приемов;
- тактика тотально – комбинационного стиля в бою с тенью, с партнером, на снарядах. Использование психологических свойств.

Одновременное формирование специальных двигательных реакций и скоростно-силовых движений.

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Спортивная гибкость обучающегося определяется движениями:

- скручивание туловища;
- поднимание и выпрямление ноги;
- вращение головы;
- вращение стопы;
- вращение кисти.

Для развития гибкости используются упражнения:

в положении стоя:

- повороты туловища, скручивание во всех суставах (голеностоп, колено, бедро, позвоночник, шея);
- скручивание с отягощением в руках;
- наклоны туловища, с поворотами, с отягощениями;
- круговые вращения туловища;
- обвисания в наклоне, с отягощениями и др.;

в положении виса на турнике:

- вращение таза, с подгибание голени, подниманием бедра, разведение ног, с отягощениями на ногах, круговое вращение ног, раскачивания и др.

в положении сидя:

- наклоны с выпрямленными ногами, разведёнными ногами, со скручиванием и др.;
- с воздействием партнера;

в положении лежа:

- одновременное поднимание ног и туловища;
- скручивания, махи ногами;
- сгибания, выгибания туловища и др.

в положении стоя на коленях:

- наклоны вперед, назад, в стороны, с отягощением;
- повороты, скручивания, с отягощением и др.

Для развития подвижности суставов бедра и колена, поднимания и вращения ног исполняются упражнения:

в положении стоя:

- махи ногами вперед – назад, вправо – влево;
- вращения ногами вперед, назад, вправо, влево;
- глубокие наклоны с выпрямленными ногами;
- нога на опоре (с повышением высоты), поочередные наклоны с поворотом к выпрямленным ногам;
- поднимание ноги вперед – вверх, в сторону – вверх с помощью партнера;
- поднимание ноги через потолочный блок;
- поднимание ногой груза через потолочный блок;
- приседание в «шпагат», продольный, поперечный;
- ударные движения с выпрыгиванием;

в положении сидя:

- наклоны с выпрямленными ногами, пальцы ног на себя, разведенными ногами;
- заведение ноги за голову;
- с воздействием партнера;

в положении виса на веревках, ноги в петлях, руками захват веревок:

- разведение ног в «шпагат», продольный, поперечный, глубокие опускания в висе;

в положении лежа:

- заведение ног за голову;
- разведение поднятых ног, согнутых;

- оттягивание ног и рук, растяжения и др.;
- с воздействием партнера.

Упражнения для развития мышц шеи:

- наклоны головы, глубокие, с отягощением, с сопротивлением партнера;
- повороты, вращения и др.

На кисть руки и стопу ноги воздействуют ударные нагрузки, стопа испытывает прыжковые усилия при передвижении и выпрыгивании для удара ногой.

Для развития подвижности и укрепления суставов кисти и стопы используются упражнения:

кисти руки:

- кистевой эспандер, мячик и т.п.;
- повороты, вращения, глубокие, с усилием, с отягощением и др.;
- толкание, броски, подбрасывание мяча, ядра, груза и др.;
- отжимания на пальцах, подтягивания, выкручивания и др.;

стопа ноги:

- прыжки на скакалке стоя, в приседе, на двух, одной ноге, с двойными оборотами в прыжке и др.;
- прыжки на песке, глубокому снегу, с отягощениями и др.;
- выпрыгивания стоя, с разведением ног в прыжке, с подбрасыванием голени, бедра, в приседе, из приседа и др.;
- ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни, внутренней, пальцами наружу, внутрь и др.

На занятиях используются статические усилия и медленные силовые упражнения в дискретном режиме, нагрузки дифференцированы по уровню подготовки, в парном упражнении во избежание травм степень усилия взаимно контролируется.

Пластичность специальных движений формируется в замедленных прогонах стандартных серий и комбинаций кикбоксинга перед зеркалом с глубокими, выраженными, волнообразными движениями, внимание уделяется непрерывности, завершенности движений, техничному и эстетичному выполнению серий и комбинаций.

Наиболее зрелищный эффектна судей и зрителей и психологический на противников оказывают прыжковые серий атаки, перескоки и «вертушки», двойные атаки ногами в прыжке, сложные прыжковые атаки с добиванием в забегании.

На пластичность, выразительность, виртуозность движений оказывают влияние эмоциональное состояние обучающегося, чувство собственного достоинства, вдохновение и жажда боя, желание понравиться зрителям и судьям, доставить им эстетическое наслаждение эффектной манерой ведения боя и добиться заслуженной, красивой победы.

Развитие специальной выносливости.

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм обучающегося

Энергообеспечение работающих мышц осуществляется гликолитической системой по анаэробному пути ресинтеза АТФ, в кратковременных серийных, «взрывных», мощных атаках используется фосфагенная система образования и использования АТФ.

Развитие специальной выносливости определяется процессами:

- развитие дыхательной системы;
- развитие сердечно – сосудистой системы;
- формирование гликогенной (гликолитической) системы энергообеспечения;
- формирование фосфагенной (АТФ-КФ) системы энергообеспечения.

В бою на ринге интенсивно работают мышцы живота и затрудняется диафрагмальное дыхание, в большей степени лёгочная вентиляция обеспечивается грудным дыханием.

Внешнее дыхание формируется в процессе специальной тренировки:

- развитием межреберных мышц увеличивается объем грудной клетки при вдохе и скорость вдоха, повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- удлинением паузы выдоха повышается газообмен легких.

Упражнения для развития внешнего дыхания:

- глубокий плавный вдох, до предела, задержка дыхания 5 -10 сек.;
- выдох небольшой порции воздуха, задержка 5-10 сек.;
- чередование выдоха малыми дозами и задержки -10 сек.

Определяется для контроля общее время полного выдоха.

Постепенное удлинение выдоха, увеличение объема легких, развитие межреберных мышц.

- медленный, равномерный бег на 5-10 км. и более, постепенное увеличение дистанции до 25-30 км.

При беге формирование ритма дыхания

-глубокий полный вдох - на 7-13 шагов;

-постепенное удлинение выдоха при неизменном вдохе на 2 шага.

Выдох – на нечетное число шагов (7-9-11-13) для чередования вдоха (на левый – правый или правый - левый шаги).

Темп бега низкий, шаг короткий, пружинящий, мышцами голени, приземление «с носка», после вдоха – небольшая задержка дыхания и плавный, замедленный, полный выдох.

Равномерный, легкий бег, аэробная, кислородная система дыхания с окислением жиров, устойчивый сердечный ритм и артериальное давление обеспечивают достаточное кровоснабжение и энергообеспечение работающих мышц.

Длительный бег повышает уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в состоянии покоя развивается поверхностное дыхание, урежается пульс, увеличивается эффективность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

развитие общей выносливости:

- затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу,

по сильнопересеченной местности;

развитие специальной выносливости:

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
- с укороченным отдыхом;
- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
- с увеличением количества раундов;
- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

Фосфагенная система энергообеспечения формируется в скоростных, «взрывных» упражнениях:

развитие общей работоспособности (мощности):

- резкие ускорения в гору, по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощениями и др.;
- бег по сильно пересеченной местности с «взрывными» ускорениями;

развитие специальной работоспособности (мощности):

- максимальная, «взрывная» работа на снарядах в течение 20сек;
- распределение двухминутного раунда на 3 мини– раунда (20 сек – максимальная работа, 20 сек – отдых в мини –раунде);
- прогон стандартных комбинаций кикбоксинга с максимальной скоростью;
- «рваный темп» в бою с тенью, с партнером;
- тактика тотально-комбинационного стиля в учебном бою.

Физиологическая подготовка.

Физиологическая подготовка заключается в повышении функциональных возможностей организма в результате регулярных физических тренировок. Физиологическая подготовка характеризуется процессами:

- непрерывность тренировочных нагрузок;
- достаточный восстановительный период после нагрузки;
- повышение тренировочных нагрузок.

Непрерывные тренировочные нагрузки повышают функциональные возможности организма для проведения определенной физической деятельности, закрепляют и улучшают приобретенные навыки и стабилизируют их выполнение. Прерывание тренировочной нагрузки ведет к ослаблению приоритетных навыков и снижению уровня функциональной подготовки организма. В период отдыха полностью восстанавливаются функции организма и формируются дополнительные возможности для выполнения большей нагрузки, недостаточный отдых приводит к переутомлению, перетренированности организма и резко снижает его функциональные возможности.

Оптимальное повышение тренировочной нагрузки развивает и укрепляет организм и расширяет его функциональные возможности, низкие нагрузки дают слабый тренировочный эффект, чрезмерные нагрузки приводит к перетренированности и травмам.

При выполнении нагрузки (тренировка, соревнование) может возникать

тяжелое функциональное состояние – резкий упадок сил, частое сердцебиение, слабость, сильная боль в области живота, психологическая надломленность, обучающийся не способен продолжать выполнение нагрузки – это состояние «мертвой точки». Оно вызывается причинами:

- короткий подготовительный, разминочный период перед нагрузкой, резкий, высокий темп нагрузки;
- короткий промежуток времени между приемами пищи и началом тренировочной нагрузки, высокий темп нагрузки;
- низкий уровень физиологической подготовки, непосильный темп нагрузки.

Подготовительный, разминочный период тренировки перед основной нагрузкой занимает не менее 20 минут и начинается с простых, доступных движений в замедленном темпе. Нагрузка и темп постепенно повышаются и усложняются, организм «втягивается» в работу, повышаются объем циркулирующей крови и объем вдыхаемого воздуха, давление и скорость кровотока, ускоряются энергообмен в мышцах и теплообмен в легких и наружных покровах тела. Организм перестраивается на выполнение физической работы.

Сокращенная подготовительная и форсированная основная нагрузки приводят к повышенному расходу энергии при недостаточной функции дыхательной, сердечно – сосудистой и выделительной систем. Фосфагенная система энергообеспечения быстро истощается, гликогенная система не подготовлена, недостаточно функционирует выделительная система, ухудшается состояние внутренней среды организма, застойные явления крови во внутренних органах вызывают спазмы и сильные боли, резко падает двигательная активность организма.

Интенсивная физическая нагрузка способствует оттоку крови из органов пищеварения и затормаживает их функции, пища и застойные явления крови в органах пищеварения могут вызывать спазмы и боли в желудке и печени, формировать состояние «мертвой точки».

Низкий, недостаточный для интенсивной нагрузки уровень физиологической подготовки способствует появлению состояния «мертвой точки» при большой, непосильной нагрузке.

Интенсивная, утомляющая физическая нагрузка при определенных условиях формирует активное функциональное состояние организма – «второе дыхание», проявляющееся на фоне сильного утомления неожиданными приливом сил, облегчением, эмоциональным подъемом.

«Второе дыхание» завершает формирование организма, раскрытие его функциональных возможностей при выполнении физической нагрузки, наиболее полно проявляется после преодоления «мертвой точки».

4.1.4. Техническая подготовка

Таблица 22

Распределение технической подготовки по этапам

№	Наименование	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования, высшего мастерства
		1 год	2,3 год	1,2,3 год	4,5 год	Весь срок обучения
1	Изучение начальных технических действий					
1.1	Боевые дистанции					
	Дальняя	X	X	X	X	X
	Средняя		X	X	X	X
	Ближняя		X	X	X	X
1.2	Базовые стойки					
	Фронтальная	X	X	X	X	X
	Левосторонняя		X	X	X	X
	Правосторонняя		X	X	X	X
	Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки			X	X	X
	Боевая стойка кикбоксера			X	X	X
1.3	Передвижения					
	Обычный шаг	X	X	X	X	X
	Приставной шаг	X	X	X	X	X
	Прыжковый шаг	X	X	X	X	X
	Скрестный шаг	X	X	X	X	X
	Челночное – вперед или назад	X	X	X	X	X
	Маятниковая – по дуге вправо или влево			X	X	X
	Забегание – по дуге к противнику (справа или слева)			X	X	X
	Начальное передвижение	X	X	X	X	X
	Подготовительное передвижение	X	X	X	X	X
	Атакующее передвижение	X	X	X	X	X
	Обычный шаг – начальное передвижение	X	X	X	X	X
	Обычный шаг – атака руками и ногами	X	X	X	X	X
	Приставной шаг – подготовительное передвижение		X	X	X	X
	Прыжковый шаг – атака ногами		X	X	X	X
	Скрестный шаг - перескок		X	X	X	X
2	Основные технические действия					
2.1	Удары руками в голову и туловище					
	прямой	X	X	X	X	X

	боковой		X	X	X	X
	снизу		X	X	X	X
	наотмашь		X	X	X	X
2.2	Удары ногами в голову и туловище					
	прямой	X	X	X	X	X
	боковой	X	X	X	X	X
	снизу	X	X	X	X	X
	наотмашь	X	X	X	X	X
2.3	Удары руками и ногами в голову и туловище из боевой стойки с шагом					
	под разноименный шаг:		X	X	X	X
	с шагом левой ногой - удар правой рукой или ногой		X	X	X	X
	с шагом правой ногой – удар левой рукой и ногой		X	X	X	X
	под одноименный шаг:		X	X	X	X
	с шагом левой ногой – удар левой рукой или ногой		X	X	X	X
	с шагом правой ногой – удар правой рукой или ногой		X	X	X	X
2.4	Защита					
	Защита от прямого удара в голову	X	X	X	X	X
	Защита от всех ударов в туловище		X	X	X	X
	Защита от бокового удара в голову		X	X	X	X
	Защита от удара снизу в голову		X	X	X	X
	Защита от удара наотмашь		X	X	X	X
	Перескок			X	X	X
2.5	Подсечки					
	Передняя подсечка, стопа противника подсекается в сторону			X	X	X
	Задняя подсечка, стопа противника подсекается вперед			X	X	X
2.5	Акцентированный удар					
	Акцентированные удары или серия ударов		X	X	X	X
	Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноименными шагом			X	X	X
	Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом			X	X	X
	Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом				X	X
	Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом				X	X
	Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом				X	X
	Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом				X	X
	Акцентированный удар в «вертушке» наотмашь снизу ногой в голову, туловище и бедро				X	X
	Акцентированный удар ногой в «вертушке» снизу разноименной ногой				X	X
	Акцентированный удар ногой в «вертушке» снизу одноименной ногой			X	X	X
2.6	Контратака					
	<i>Встречная контратака</i>					X
	Атака противника прямыми ударами руками в голову		X	X	X	X
	Встречные удары руками в голову		X	X	X	X
	Атака левой рукой с левым шагом любой встречный удар правой рукой			X	X	X

	Атакующий удар проходит справа с правым шагом любой встречный удар левой рукой			X	X	X
	Атакующий удар проходят слева атака правой рукой с левым шагом любой встречный удар правой рукой			X	X	X
	Атака противника боковыми ударами руками в голову				X	X
	Встречные удары руками в голову		X	X	X	X
	<i>Опережающая контратака.</i>		X	X	X	X
	<i>Ответная контратака</i>		X	X	X	X
	<i>Отвлекающие приемы</i>		X	X	X	X
2.7	Серии и комбинации					
	1 серия					
	скрестный шаг левой ногой, прыжок на левой ноге с поворотом			X	X	X
	прямой (боковой, наотмашь) удар в прыжке правой ногой в голову, добивание			X	X	X
	задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание				X	X
	2 серия					
	скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх			X	X	X
	удар снизу в прыжке правой ногой (пяткой) в туловище			X	X	X
	боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание				X	X
	задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание					X
	3 серия					
	скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх с вращением			X	X	X
	удар наотмашь в прыжке с вращением правой ногой в голову			X	X	X
	боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову, добивание			X	X	X
	задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание					X
	4 серия					
	передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание					X
	задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание					X
	5 серия					
	шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой в голову			X	X	X
	скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище			X	X	X
	боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание				X	X
	6 серия					
	шаг левой ногой, прямой удар правой рукой в голову			X	X	X
	скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой (пяткой) в туловище			X	X	X
	боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание				X	X

	7 серия					
	двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову					X
	в «вертушке» налево (на 360) двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову					X
	передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание					X
	задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание					X
	8 серия					
	скрестный шаг левой ногой, удар наотмашь в прыжке левой ногой в голову		X	X		X
	боковой удар в прыжке правой ногой в голову		X	X		X
	удар наотмашь в прыжке правой ногой в голову		X	X		X
	боковой удар в прыжке левой ногой в голову, добивание		X	X		X
	9 серия					
	скрестный шаг левой ногой, двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой удар правой ногой в голову				X	X
	двойной удар в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой удар левой ногой в голову, добивание				X	X
	10 серия					
	забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову		X	X		X
	забегание влево: -приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову		X	X		X
	боковой удар в прыжке правой ногой в голову		X	X		X
	скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище		X	X		X
	боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, второй перескок, добивание				X	X
	11 серия					
	забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову		X	X		X
	забегание влево: -приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову		X	X		X
	ложный поворот вправо, удар в прыжке с разворотом влево левой ногой (пяткой) в голову		X	X		X
	боковой удар в прыжке правой ногой в голову		X	X		X
	скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище		X	X		X
	боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание				X	X
	12 серия					
	двойной прямой удар в прыжке – левой ногой в туловище, правой ногой в голову				X	X
	передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание					X
	задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание					X
	13 серия					

	с левым шагом третий перескок				X	X
	«вертушка» вправо с двойным ударом в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой левой ногой в голову				X	X
	с правым шагом третий перескок					X
	«вертушка» влево с двойным ударом в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову, добивание					X
3.	Атаки					
	Прямая атака в маневре			X	X	X
	Прямая атака от защиты			X	X	X
	Ответная атака			X	X	X
	Скрытая атака			X	X	X

4.1.5. Тактическая подготовка

Тактика кикбоксинга предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом можно говорить о *тактике раунда*, *тактике боя*, *тактике турнира*, *тактике подготовки* и т.д.

Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения. Определяя стратегию как генеральную линию поединка, следует указать на то, что она является очень существенной и достаточно постоянной характеристикой спортсмена, определяющей его стиль ведения боя. Так, ряд спортсменов, все свои действия подчиняет установке нанести сильный удар («*нокау-теры*»). Другие основной своей задачей ставят ведение боя в очень высоком темпе, которого, как правило, не выдерживает противник («*темповики*»). Третьи ведут бой, максимально используя промахи противника и создающиеся при этом возможности для нанесения ударов в открытые места, тем самым избегая опасностей жесткого обмена ударами и т.д.

Генеральная линия боя во многом определяется особенностями типологии спортсмена и, в частности, особенностями типа его высшей нервной деятельности, темперамента и рядом других, по большей части врожденных качеств. Встречаясь на протяжении достаточно длительного периода времени с различными по своим данным соперниками, кикбоксер находит тот рисунок боя, ту линию поведения, которая приносит ему наибольший успех, и соответственно ей развивает свои возможности: технические, физические и т.д.

В зависимости от выбранной стратегии, генеральной линии поведения строится подготовка, и определяются промежуточные задачи, тактика спортсмена в каждом отдельном бою, его конкретные действия.

Тактическая подготовка кикбоксера предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учетом сложившейся ситуации. Тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

Варианты тактических действий кикбоксёра:

- спурт в начале раунда, боя;
- спурт в конце раунда, боя или в случае нокаута противнику или еще какого-либо действия, существенно снизившего боеспособность противника (травма, усталость и т.д.);
- непрерывное, постоянное давление на противника в течение раунда, боя и т.д.;
- частое изменение темпа боя;
- переход от работы одними руками к серийной работе рук и ног;
- переход от тактики давления на противника к работе вторым номером, маневрированию, движению от противника и в стороны;
- переход от атак к контратакам;
- частая смена дистанций ведения боя;
- атаки и контратаки в разные (верхний, средний, нижний) уровни стоек;
- демонстрация нерешительности и переход к активным, решительным действиям;
- ведение боя с максимально возможными плотностью и активностью;
- сдерживание противника за счет работы ближней к противнику ноги (сайд-кик, фронт-кик);
- тактика преследования отступающего противника и др.

Совершенствование тактических возможностей кикбоксера осуществляется в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них по мере накопления опыта (творческого, практического), в результате проб и ошибок, общения со спортсменами, тренерами, специалистами, наблюдения за боями ведущих мастеров, анализа собственных действий и т.д. Работа тренера заключается в том, чтобы внести систему, порядок, последовательность в этот процесс, дать информационный толчок для этой работы, обеспечить ее условия (спарринг-партнеры и т.д.), организовать ее и дозировать.

В тактической подготовке используют три основные группы упражнений:

- 1) Упражнения, направленные на создание определенной ситуации, для проведения того или иного приема (например, вызов противника на определенный удар с тем, чтобы ответить или нанести встречный удар).
- 2) Упражнения, направленные на изучение стандартных боевых ситуаций и противопоставление адекватных боевых действий (например, один «пакет» размашистыми боковыми ударами руками и полукруговыми ударами ногами, другой применяет оборонительные действия на дальней

дистанции: маневрирование, шаги в стороны, встречные удары и т.д.).

3) Упражнения, направленные на совершенствование умения распознать противника, разгадать его план и быстро принять правильное решение, реализовать и изменить его в случае необходимости (одному из партнеров дается задание на определенные действия, другой должен разгадать задание и противопоставить эффективные контрмеры).

При совершенствовании тактики и отработке различных ее схем в практике кикбоксинга используются:

- тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью);
- тренировка с условным противником (снаряды, лапы);
- тренировка с партнером (работа по заданию, условные и вольные бои, спарринги) (наличие достаточного количества разнообразных по своим боевым качествам спарринг-партнеров - одно из важнейших условий полноценной тактической подготовки)
- соревнования.

Существенным пунктом тактической подготовки, разработки схем ведения боевых действий является использование правил соревнований. Согласно правилам, приоритетом при определении победителя является техническое и тактическое преимущество спортсмена (умение заставить противника действовать в непривычной для него манере, навязать свой стиль ведения боя, контролировать бой, вынудить к ошибкам, промахам, переходам в глухую защиту, потере инициативы и желанием сопротивляться и т. д., демонстрируя при этом техническое или тактическое преимущество во всех эпизодах или фазах боя).

Уровень тактической подготовленности оценивается визуально (оценка, самооценка), с привлечением экспертов, просмотром и анализом видеозаписей поединков. В последнем случае могут быть получены данные (количественные) относительно эффективности боевых действий кикбоксера (коэффициент атаки, коэффициент защиты), количества используемых тактических схем и вариантов.

4.1.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов.

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- коррегирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо- организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную

сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №23

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Инструктаж по технике безопасности.	≈13/20	сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Тех-ника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Антидопинговые правила	≈ 13/20	июль	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь, май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмов, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	Июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	≈ 14/20	Август	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.
Этап совершенствования спортивного мастерства			

Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Антидопинг	≈ 14/20	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.

Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмов, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

			тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Антидопинг	14/20	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Программный материал по общей физической подготовке для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
1	- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления. Общеразвивающие упражнения способствуют формированию правильной осанки, увеличению подвижности в суставах, укреплению связок, улучшению всех функций организма)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Построения, перестроения (строевые упражнения)	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
3	Прыжки (в длину, высоту, с места и разбега)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Различные виды ходьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Различные виды бега	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6	Подвижные игры, эстафеты	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-
7	Спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Метания (теннисный мяч, набивной мяч)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Программный материал по специально физической подготовке – развитие силы для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ весь период	ВСМ весь период
1	Упражнения с весом собственного тела или его частей	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Упражнения с сопротивлением партнера или самосопротивление	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
3	Упражнения с сопротивлением растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Упражнения с весом предметов: гири, гантели, набивные мяч	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6	Упражнения на развитие силы мышц туловища	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Упражнения на развитие силы мышц ног и тазового пояса	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Упражнения при динамических усилиях: максимальное количество раз за определенное время	-	-	-	-	-	-	x	x	x	x

9	Упражнения при статических усилиях: фиксация какого-то положения определенное время	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10	Упражнения с максимальными усилиями: выполнение упражнений с максимальным отягощением	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x

Таблица № 26

Программный материал по специально физической подготовке – развитие быстроты для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ весь период	ВСМ весь период
1	Упражнения, требующие быстрой реакции	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
2	Упражнения, которые необходимо выполнять быстро	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Выполнение заданий "за лидером"	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-
4	Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Игровые упражнения	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-
6	Прыжковые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Упражнения на прыжковую выносливость	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
8	Упражнения с ориентировкой по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9	Упражнения с ориентировкой по времени	-	-	-	-	-	-	x	x	x	x
10	Упражнения в облегченных условиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
11	Упражнения в усложненных условиях	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
12	Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, серии	-	-	-	-	-	x	x	x	x	x
13	Упражнения для изучения и совершенствования техники	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Таблица № 27

Программный материал по специально физической подготовке – развитие выносливости для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ весь период	ВСМ весь период
---	------------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----------------	-----------------

3	Упражнения на согласование движений разными частями тела;	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-
4	Выполнение упражнений зеркального исполнения	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-
5	Выполнение упражнений из необычных исходных положений	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-
6	Игровые упражнения	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-
7	Упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы	-	-	-	-	-	x	x	x	x	x
8	Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9	Упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10	Выполнение заданий в усложненных условиях	-	-	-	-	-	x	x	x	x	x

Таблица № 30

Программный материал по теоретической подготовке

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
1	«Требования техники безопасности при занятиях боксом».	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	История возникновения вида спорта и его развитие.	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека».	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
5	Закаливание организма	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
7	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
8	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
9	Режим дня и питание обучающихся	x	x	x	x	x	x	x	x		
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
11	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	-	-	-	x	x	x	x	x	-	-
12	История возникновения олимпийского движения	-	-	-	x	x	x	x	x	-	-

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6. Условия реализации программы

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):

оборудованного для занятий видом спорта «кикбоксинг»;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №32);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №33,34,35);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №32

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

Таблица №33

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наименовани	Един	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п	е	ица измерения	единица	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.	Кама	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
2.	Копье «цяншу»	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
5.	Палка-бо «бодзюцу»	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
6.	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 34

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотники)	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12
5.	Перчатки боксерские снаряженные	пар	12
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7.	Футы защитные	пар	12
8.	Шлем кикбоксерский	штук	12

9.	Щитки защитные для голени	пар	12
10.	Бинт эластичный для рук	штук	24
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Таблица №35

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0	1	1
Для спортивной дисциплины кик-форма, свободная форма											
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, K1, фулл-контакт, лоу-кик											
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Проектор зубной	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Проектор нагрудный (женский)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Проектор паховый	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации программы.

При реализации программы должны обеспечиваться соблюдение требований к кадровым и матб.ериально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011

№ 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей школы должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- аттестация в целях установления квалификационной категории (по желанию работника) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в пять лет;
- профессиональная переподготовка (по мере необходимости);
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах и т.д.;
- участие в профессиональных конкурсах;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- обучение специалистов в образовательной организации для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение.

Работники направляются школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора школы.

7. Информационно-методические условия реализации программы.

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

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».
7. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022г. № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.12.2022 г. № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
11. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Правила вида спорта «кикбоксинг», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Список литературы:

1. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми – контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт лоу-кик, киктайбксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР и училищ олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся по дополнительным программам)-Ульяновск, 2009.
2. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
3. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – Киев, 1995.
4. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Москва-Красноярск, 1999.
5. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург, 2002. – 288с.
6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1979.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М., 2000.
8. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой. – М., 1999.
9. Юсупов Р.А., Филимонов В.И./ Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки/Казань/2008 г.
10. Юсупов Р.А., Филимонов В.И./ Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки/Казань/1998 г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;

5. Федерация кикбоксинга России: <http://www.fkr.ru/>;
6. Федерация кикбоксинга Свердловской области <http://кикбоксинг96.рф>
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам":<https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;
12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/> .