

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа №1»

г. Новочебоксарска Чувашской Республики

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

протокол № 1

от «21» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ №1»

г. Новочебоксарска Чувашской
Республики



С.И.Овсянников

2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта кикбоксинг

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утверждённым приказом Минспорта от 31 октября 2022 г. № 885)

Срок реализации: 8 лет

г. Новочебоксарск

Содержание:

1	Общие положения	3-4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-25
3	Система контроля	25-28
4	Рабочая программа по виду спорта кикбоксинг	28-35
5	Особенности осуществления спортивной подготовки	35-36
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36-41
7	Информационно-методические условия реализации Программы	42

I. Общие положения

1.1. Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- приказом Минспорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

1.2. Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов подготовки в виде спорта «кикбоксинг».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «кикбоксинг»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- укрепления здоровья детей, приобщение к систематическим занятиям кикбоксингом, формирование ценностного отношения к здоровью;
- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

-формирования фундамента физической, технической, тактической подготовленности у юных кикбоксеров для дальнейшего совершенствования в системе многолетней подготовки;

-повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

-повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов, объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ». Американский кикбоксинг представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROF1, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные: ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов. Благодаря усилиям WAKO кикбоксинг включен в семью Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства Мира и Европы среди любителей. В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время федерация кикбоксинга субъектов РФ входят в Федерацию кикбоксинга России. Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

Дисциплины вида спорта – кикбоксинг (номер-код –0950001411Я) Дисциплины Номер-код Поинтфайтинг (point-fighting) Лайт-контакт (легкий контакт) Фулл-контакт (полный контакт) Фулл-контакт с лоу-кик К-1 Сольные композиции 0950001411Я -0950391411Н 0950001411Я -0950011411Н 0950001411Я -0950481411Н 0950001411Я -0951241411Н 0950001411Я -0951011411Н 0950001411Я -0950971411Я Поинтфайтинг. Поединок по поинтфайтингу проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правилам соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней

дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями. Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Поинтфайтингом можно заниматься мальчикам и девочкам с 10 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой в подготовке к освоению других более жестких дисциплин. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается. Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 7х7. Продолжительность боя зависит от регламента соревнований. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Бой обслуживается одним рефери и двумя боковыми судьями, которые находятся на площадке. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, футболка с выразительным вырезом, пояс (обозначающий уровень мастерства), кикбоксерские перчатки с открытой ладонью, шлем, налокотники, бинты, капа, защита на пах и грудь, защита на голень и футы (защита на подъем ноги). Разрешенные зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже лодыжки). Разрешенные удары ногами: фронт-кик (фронтальный прямой удар), сайд-кик (удар боком), раундхаус-кик (круговой удар подъемом стопы), бэк-кик (удар назад), хук-кик (боковой удар подошвой стопы), экс-кик (рубящий удар, наносится только подошвой стопы), футсвип (подсечки), джампинг-кик (удары в прыжке), спиннинг-кик (удары с разворота). Разрешенные удары руками: панч (прямой удар кулаком в голову дальней от противника рукой), джеб (прямой удар ближней к противнику рукой), хукпанч (боковой удар кулаком), ричхенд (удар ребром ладони), бекфист (удар тыльной стороной кулака, без разворота). Запрещено бить апперкот. Подсечки: могут наноситься только стопа в стопу - зону ниже лодыжки. Боец, проводящий подсечку, должен оставаться на ногах. Если во время выполнения подсечки боец коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ног (стоп), то баллы не присуждаются. Балл присуждается только в том случае, когда соперник коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ног (стоп). Оценка правильной техники: удар рукой или ногой в корпус, подсечка - 1 балл, удар ногой в голову - 2 балла, удар ногой в корпус в прыжке - 2 балла, удар ногой в голову в прыжке - 3 балла. Победителем считается тот, кто набрал большее количество баллов, или если в ходе боя его преимущество составляет 10 и более баллов (в этом случае бой прекращается). Баллы спортсмену присуждает рефери, согласовывая оценку с боковыми судьями. Лайт-контакт. Поединки по лайт-контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с тхэквондо). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество баллов. Техника поединка по правилам лайт-контакта представлена такими приемами как фехтующая техника ног, техника преследования противника

передней ногой, серийная работа посредством ударов ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), кикбоксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной.

Лайт-контактом рекомендуется заниматься, начиная с 10 летнего возраста. Этот раздел очень популярен в Европе (Франция, Венгрия, Словения, Польша). Активно развивается в России. Площадка для боя татами 7х7 м. Удары наносятся с легким контактом. Жесткие акцентированные удары наказываются вплоть до дисквалификации 10 спортсмена нанесшего удар. Лайт-контакт задуман как переходная дисциплина между поинтфайтингом и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья (рефери) на татами и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена соответствует экипировке спортсмена поинтфайтинга, но есть различия в перчатках (перчатки 10-ть унций в лайт-контакте). Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами. Разрешенные элементы техники соответствует техники действий в поинтфайтинге. Критерии оценки: оценивается только удары, нанесенные в разрешенные для атаки зоны. Оценивается «чистый», полностью контролируемый и правильно выполненный удар рукой (не «открытой перчаткой») или ногой. Судьи должны видеть оцениваемое техническое действие, в том числе в заключительной его фазе. Присуждение баллов не должно быть вызвано только лишь звуком от удара. Для присуждения баллов за использование любых разрешенных технических приемов, достигших разрешенных для атаки зон, с необходимой для этого скоростью, концентрацией, силой, судья может использовать кликеры (ручные счетчики удара) или электронную аппаратуру. Показания кликеров должно фиксироваться в судейской записке после каждого раунда или отражаться на табло. По окончании поединка судья подсчитывает баллы каждого из спортсменов, начисленные за пройденные за пройденные раунды, суммируют их и объявляет победителя матча-спортсмена, набравшего наибольшее их количество. В перерывах между раундами рефери предоставляет информацию о счете тренеру/секунданту спортсмена. Действия спортсменов оцениваются судьями в течении всего поединка. Фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком. Поединки по фулл-контакту и фулл-контакту с лоу-киком проводятся без остановки боя, для начисления очков как, например, это имеет место в дисциплине поинтфайтинге. В этой дисциплине разрешены удары в полную силу. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Поединок по правилам фулл-контакта и фулл-контакта с лоу-киком допускает серийную работу руками и ногами, в том числе акцентированные удары на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт и опасность получения сильного удара диктуют свои требования к физической подготовке спортсмена (силе, быстроте, выносливости, ловкости), технической, тактической и психологической подготовке. Экипировка: шорты кикбоксерские (фуллконтакт с лоу киком), кикбоксерские штаны (фулл-контакт), боксерский шлем (верхняя часть головы должна быть защищена), капа, защита на грудь для

девушек, 10-тиунцевые кикбоксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и 11 девушек обязательно), защита на голень (щитки), защита на ноги (футы). При этом запрещено надевать под футы голеностопы и любые виды тейпа на ноги. Бои в данных дисциплинах проводятся в ринге размером 6х6 м (боксерский). Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Разрешенные зоны атаки: голова (за исключением макушки и затылка), туловища (грудь, живот, бока), ноги (ниже лодыжки). Это касается дисциплины фулл-контакт. В дисциплине фулл-контакт с лоу-киком разрешается наносить удары по внутренней и внешней стороне бедра. Разрешены удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратные круговые, рубящий удар, в прыжке в том числе и с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, апперкот), подсечки.

Раздел «тай-кикбоксинг» был введен федерацией кикбоксинга WAKO в 2001 году и был переименован в K-1. В кикбоксинге формат K-1 (также встречаются названия японский кикбоксинг, восточный кикбоксинг, ориентал, тайбоксинг, тайкикбоксинг) долгое время определяющую роль играла организация K-1 (именно в её честь назвали данную разновидность кикбоксинга). Федерация кикбоксинга WAKO развивает любительскую версию K-1. Поединки по правилам K-1 проводятся в полный контакт, без остановки времени для начисления очков. Помимо разрешенных в полную силу ударов руками и ногами, как в дисциплине фулл-контакт с лоу-киком разрешены удары коленом, удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов (бекфист). По сравнению с татами дисциплинами и фулл-контактом, правила K-1 меняют параметры боя, его тактику, особенности подготовки к соревнованиям. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Экипировка спортсмена: шорты кикбоксерские, боксерский шлем (верхняя часть головы должна быть защищена), капа, защита на грудь для девушек, 10-тиунцевые кикбоксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень (типа чулка с протектором и открытыми пальцами).

Сольные композиции-демонстрации самых зрелищных элементов техники единоборств под музыку в формате имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в карате и форм УШУ) продолжительностью от 1 мин. до 1 мин. 30сек. В основе подготовки лежит образ, который создает спортсмен посредством хореографии, элементов техники и подготовительных упражнений кикбоксинга, артистичности и акробатики. Программа соревнований включает три вида сольных композиций: – жесткий стиль – мягкий стиль – с предметами (меч, нож, палка, нунчаки, катана и др.) – групповые композиции. Композиции в «жестком» стиле основаны на использовании прежде всего правильной базовой техники, доведенной до высокого уровня мастерства таких видов восточных единоборств, как японские: каратэ-до во всем его многообразии стилей;

корейские: тхеквондо и другие стили, имеющие специфическую пластику жестких, рациональных, преимущественно коротких, геометричных движений. Раздел сольных композиций «жесткий стиль с оружием» основан прежде всего на использовании правильной базовой техники владения оружием: мечкатана (кен-до), палка-бо (бо-дзюцу), кама, нунчаку, саи, различного вида алебарды-нагинаты и т.п.

Раздел сольных композиций «мягкий стиль» основан прежде всего на базовой технике таких стилей, как китайское ушу, бразильская капоэйра, индонезийско-малазийский пенчак-силат, вьетнамские стили; вьет-водао, нятнам и др.; и воспроизводят их специфическую мягкую и пластичную технику движений, для которых характерна широкая амплитуда, особая координация и т.д. Для этого раздела характерно большое количество прыжков, акробатических элементов, падений. Для «мягкого» стиля с оружием характерен широкий выбор оружия: мечи дао, цзянь, парные мечи шуан-дао, шуан-цзянь, палка гуньшу, копье цяншу, алебарды пу-дао, та-дао, цеп саньце-гунь и т.д. Все композиции исполняются под музыку. Каждый участник после объявления его выступления (и вызова на площадку) должен подойти и остановиться на расстоянии 2-х метров от жюри (выразительность, артистичность выхода и представление также должно учитываться жюри). 13 Громким голосом, четко, выразительно спортсмен должен представиться по следующей схеме: 1. Имя, фамилия. 2. Страна (на международных соревнованиях). 3. Город, клуб, тренер, личные спортивные достижения. (На международных соревнованиях объявление идет на английском языке - для членов сборной страны обязательно) и представить свое выступление по схеме: 1. Объявление разряда соревнований. 2. Вида (видов боевых искусств). 3. Стиля (стилей) вариацией с оружием (если требуется, назвать вид оружия). 4. Музыкальное сопровождение (назвать автора). Судьи оценивают: – чистоту исполнения элементов техники; – музыкальность; – сложность исполняемых элементов; – разносторонность используемой техники (в том числе равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами); – артистичность. При проведении соревнований в один круг спортсмен, получивший максимальную оценку, считается занявшим первое место в данном виде программы; второе место получает спортсмен, получив вторую по величине оценку и т.д. При проведении соревнований в два круга спортсмен, получивший максимальную оценку в первом круге, а также спортсмены, получившие вторую и третью по величине оценку и занявшие в предварительных выступлениях соответственно первое, второе третье место, выходят в финал. В финальном круге оценки, полученные в отборочных соревнованиях, не учитываются. Места определяются по оценкам, полученным в финале. В случае, если оценки, полученные в финале, равны, то предпочтение отдается спортсмену, получившему более высокую оценку в предварительных выступлениях. Костюм спортсмена, выступающего в разделе «жесткий стиль», должен быть в полном соответствии с традиционной эстетикой вида боевого искусства (возможно с учетом исторических и этнографических особенностей того региона, где возник этот вид боевого искусства). При этом допускаются возможные вариации цветного и стилистического дизайна, учитывающие

соответствие костюма замыслу и содержанию композиции, а также характеру музыкального сопровождения. 14 Для «мягких стилей» - различные виды китайских костюмов традиционного ушу, короткие бриджи и рубаха в капюльере. Костюм должен быть лаконичным, удобным, не должен мешать движениям и скрывать основные линии и пластику движений.

Раздел «Групповые композиции». 1. Группа должна быть составлена из трех или двух спортсменов. Это могут быть как мужчины, так и женщины (например: два мужчины и одна женщина, и наоборот). Группа может быть также из двух человек. 2. Групповое выступление может быть или только в «мягком стиле», или только в «жестком стиле», но не может быть смешанного выступления, т.е. в одном выступлении исключается демонстрация «мягкого» и «жесткого» стилей. Групповое выступление может быть или только с оружием, или без оружия, но не может быть смешанного выступления, т.е. в одном выступлении исключается демонстрация разделов с оружием и без оружия. 3. Соревнования могут проходить во всех возрастных категориях. 4. Соревнования в групповых выступлениях могут проводиться в четырех разделах также как в индивидуальных (сольных) выступлениях. Если в каждом разделе участвует не менее 4 команд. Соревнования в группах могут проводиться в двух разделах: 1. «Мягкий стиль» без оружия и «жесткий стиль» без оружия. – могут быть объединены в один дивизион. 2. «Мягкий стиль» с оружием и «жесткий стиль» с оружием. – также могут быть объединены в один дивизион. 3. Композиция может быть составлена произвольно по всем критериям и требованиям, применимым к индивидуальным выступлениям (сольным композициям). При этом необходимо придерживаться следующих требований по содержанию: – не менее 70% времени выступления в групповых композициях должно быть синхронным; – 30 % пространственная композиция, т.е. одновременное или поочередное композиционно выстроенное перемещение (по кругу, из центра в центр и т.д.). При этом выступление может быть полностью синхронным, но не допустимо, чтобы более 1/3 времени выступления группы было не синхронным. 4. Продолжительность группового выступления должна составлять не менее 1 минуты и не более 2 минут. Снижение оценки за нарушение требований по продолжительности группового выступления аналогично требованиям по продолжительности индивидуальных (сольных) выступлений. 15 Если групповое выступление менее 1 минуты после презентации спортсмен получает низшую оценку. Если групповое выступление более 2 минут снижение оценки от 0,5 до 1 балла. 5. Презентация, предваряющая основное выступление проходит согласно тем же требованиям, что и в сольных выступлениях. К судейскому столу выходят все участники. Выходы могут быть разными с включением любых акробатических элементов и базовой техники, что не влияет непосредственно на оценку основного выступления. Презентация группы не должна быть более 30 секунд. Участники групповых выступлений встают в ряд также на расстоянии двух метров от судей. Стоящий в центре спортсмен представляет команду по следующей форме:

- Мы команда (название города и спортивной организации).

- Наш стиль (название стиля или вид оружия).
- Позвольте, мы начнем. Площадка для выступления должна представлять собой татами размером не менее чем 10x12 метров. Состав судейской коллегии:
 - главный судья;
 - зам. главного судьи;
 - старшие судьи по видам - 2 человека;
 - судьи (арбитры) - 3-5 человек;
 - судья информатор;
 - судья по музыке;
 - судья при участниках.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №1

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

2.1. Объем Программы

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и составляет на этапе начальной подготовки – 3 года, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата (на этапе НП). 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 занимающихся и их физическим развитием. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные задачи спортивной тренировки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- освоение элементов техники кикбоксинга;
- повышение уровня физической подготовленности кикбоксёров на основе проведения разносторонней подготовки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

Объём дополнительной образовательной программы по виду спорта «кикбоксинг» указан в таблице №2

Таблица № 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1год	2год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936

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

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся
- индивидуальные учебно- тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» указаны в таблице № 3

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14

	к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

2.4. Спортивные соревнования

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

2.4.1 Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице №4

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице №5-6

Таблица № 5

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

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

	тестирование и контроль (%)				
--	--------------------------------	--	--	--	--

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
	Часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	12	12	12	10	10	10	10	10
1	Общая физическая подготовка	129	129	206	104	125	138	166	187
2	Специальная физическая подготовка	12	12	20	106	128	146	166	187
3	Участие в спортивных соревнования	-	-	-	42	50	58	66	75
4	Техническая подготовка	150	150	166	208	250	304	341	382
5	Тактическая подготовка	3	3	3	15	19	23	27	33
6	Теоритическая подготовка	6	6	9	12	12	12	12	12
7	Психологическая подготовка	3	3	3	15	19	23	27	30
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	3	3	3	3	3
9	Инструкторская практика	-	-	-	2	3	3	4	5
10	Судейская практика	-	-	-	3	3	4	4	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	4	4	4	5	6	7	8	9
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	5	6	7	8	9
	Итого:	312	312	416	520	624	728	832	936

2.6. Календарный план воспитательной работы

Общеизвестно, что воспитание ребенка происходит в процессе любой деятельности, поэтому полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. При этом физиологами установлено, что совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов. Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий и воспитания физических качеств. Направленное формирование личности юного кикбоксера – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В процессе регулярных и многолетних занятий, тренер должен формировать у спортсменов патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и	В течение года

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую

деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоритическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	http://list.rusada.ru/ Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Кикбоксинг как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса кикбоксёров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кикбоксинга. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксёры учатся

последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кикбоксёры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Судейская практика дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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». Медико-биологическое обеспечение на этапах спортивной подготовки направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают

эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психо-профилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

План медицинских мероприятий на этапах спортивной подготовки:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов два раза в год
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций.

III. Система контроля

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

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

- 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.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблице 7-8

Таблица №7

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

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

Таблица №8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более
			15 10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее
			6,5 4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее
			52 38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее
			120 90
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

IV. Рабочая программа по виду спорта кикбоксинг

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

Учебно-тренировочный процесс при проведении занятий по кикбоксингу должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать по функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезо-цикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам, которые в чем-то могут отличаться от плана группы. Это в первую очередь относится к тем членам группы, которые входят в какие-либо сборные команды (региона, субъекта или страны), и тогда их планы должны состыковываться с планами этих сборных. Или если какой-либо спортсмен или спортсмены группы значительно опережают уровень группы. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка юных спортсменов на этапе начальной подготовки представляет собой педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более

быстрому освоению специальных умений и навыков. На данном этапе следует уделять внимание основным физическим качествам – силе, выносливости, гибкости, скорости и ловкости. Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств, а «воспитание» предусматривает активное и педагогически направленное воздействие на их рост. Эффективное управление процессом подготовки спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной нагрузки. Это систематизация тренировочных заданий в соответствии с основными характеристиками направленности нагрузки. В процессе физической подготовки юных кикбоксёров решаются две главные задачи:

- 1) всестороннее развитие всей двигательной системы спортсмена;
- 2) совершенствование специфических двигательных способностей, от которых зависит успех достижения высоких результатов именно в кикбоксинге.

Хорошая физическая подготовленность на начальном этапе подготовки создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств. В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го и 2-го года обучения и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами кикбоксинга главным образом, в разминке и в заключительной части занятия. Так как двигательная способность спортсмена влияет на эффективность техники кикбоксёра, которая проявляется через отдельные качества и их сочетания: силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление, то на начальном этапе подготовки необходимо особое внимание уделять развитию и совершенствованию, прежде всего общих, а также специальных физических качеств. При этом тренировочный процесс юных спортсменов должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Важно учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в кикбоксинге. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных спортсменов, так и модели спортсменов высокой квалификации. Учитывая то, что на начальном этапе подготовки юных кикбоксёров воспитанию физических качеств уделяется основное внимание, до 60% тренировочного времени, то и планировать воспитание каждого физического качества надо с учетом особенностей развития детского организма и специфическими требованиями кикбоксинга.

Так же на этапе начальной подготовки необходимо уделять время для воспитания специальных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота двигательной реакции, специальная гибкость и др.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому спортсмену индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных кикбоксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке кикбоксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. Среди специально-подготовительных упражнений в кикбоксинге почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д. Развитие силовых способностей Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств кикбоксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений кикбоксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. Изучение прямых ударов на дальней и средней дистанции: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Изучение боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и ударов снизу на средней и ближней дистанции и защита. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих ударов. Изучение прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанции. Ударов ногами в сочетании с ударами

рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Последовательность обучения элементам техники в кикбоксинге на учебно-тренировочном этапе

Общая и специальная физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
 - Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями. • Упражнения с сопротивлением.
 - Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Технико-тактическая подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация обучающихся без партнера в одношереножном строю.
 - Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю. 30
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Условный бой, имитационные упражнения.
 - Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
 - Бой по заданию.
 - Спарринг. Методические приемы изучения основным положениям и движениям кикбоксера
- Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера. « Передвижение с выполнением программной техники. • Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера. Методические приемы изучения технике ударов, защит и контрударов:
- ударам и простым атакам.
- двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- защитным действиям и простым атакам и контратакам. • защитные действия, с изменением дистанций.
- контрудары, контратаки.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. По тактической подготовке
- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

Рекомендуется следующая последовательность обучения техническим элементам, которая проверена многолетним тренерским опытом и учитывает особенности овладения двигательными действиями – от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. В основе овладения эффективной техникой лежит межмышечная координация, которая развивается при многократном повторении одного и того же упражнения сначала в стандартных, а потом разнообразных условиях. В нервно-мышечной системе детей формируется образ этого упражнения. Если перерывы между повторениями большие, то «нервно-мышечная память» разрушается. И, следовательно, техника оказывается нестабильной. Особое внимание тренер-преподаватель должен обращать на ошибки, допускаемые занимающимися, при обучении технике.

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженного поединка с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Прежде чем говорить о спортивной психологии подростков, необходимо рассмотреть психологические особенности подросткового возраста от 10 до 15 лет. Этот возраст взросления считается трудным с точки зрения воспитания. Большинство проблем подростков являются следствием полового созревания, которое может

провоцировать различные отклонения психофизиологического и психического характера. Из-за этого подростки страдают от следующих проблем:

- эмоциональной неустойчивости;
- повышенной возбудимости;
- беспричинной тревожности;
- перепадов настроения;
- депрессии;
- конфликтности.

Но переходный возраст имеет и положительные стороны. Ребенок становится более самостоятельным и независимым. Его сфера деятельности постепенно увеличивается. Он начинает сознательно к себе относиться и отстаивает свои права перед другими людьми. Переходя к спортивной психологии необходимо указать, что она подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания, объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Учебно-тематический план по виду спорта «кикбоксинг» указан в таблице № 9

Таблица № 9

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	135		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура –	15	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая

	важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			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	15	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	15	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	15	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	15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	15	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
тренер-вочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет	600		

обучения:				
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70	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	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май		Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май		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	декабрь-май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем

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

5.2. 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.

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

5.4. 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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2. 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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2 к ФССП);

- 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.

6.5. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.6. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.7. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

-открытые учебно-тренировочные занятия (по типу открытых уроков в общеобразовательных школах);

-удовлетворение спроса тренеров-преподавателей на учебно-методическую литературу;

-направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации, на семинары и конференции;

-накопление и обобщение опыта работы ведущих тренеров-преподавателей спортивных школ;

-методическую помощь молодым тренерам-преподавателям;

проведение общешкольных конференций по вопросам обучения и тренировки спортсменов разного возраста и разной квалификации.

Важное место в повышении квалификации тренеров-преподавателей (в первую очередь начинающих) должны занимать открытые учебно-тренировочные занятия. Содержание таких занятий должно быть тематическим, т. е. отражать их специфику в зависимости от возраста занимающихся, от места и времени проведения.

Приложение № 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6x2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8

6.	Лапа боксерская	штук	12
7.	Лапа-ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Таблица № 2

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

Приложение № 2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Клещев, В.Н. Кикбоксинг [Текст]: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
2. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. - 272 с. 1
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979.-287 с.
4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
6. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с
7. Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
8. Приказ Минспорта РФ от 05.12.2022 № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
9. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>
10. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
11. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>