

Главное управление по физической культуре и спорту администрации города Красноярск  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по видам единоборств»

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол от 31.05.2023 № 3

Утверждена  
Директор МАУДО «СШ по видам  
единоборств»  
\_\_\_\_\_  
Е.Н. Царёв  
« 01 » июня 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»  
(спортивные дисциплины «лайт-контакт, поинтфайтинг,  
К1, фулл-контакт, лоу-кик»)**

Возраст обучающихся – с 10 лет до 18 лет и старше

Срок реализации программы:  
НП - 3 года  
УТ - 5 лет  
ССМ – не ограничивается

Авторы-составители:

Карпушева Ольга Владимировна, инструктор-методист;  
Пономаренко Сергей Викторович, старший тренер-преподаватель;  
Шехтель Вячеслав Александрович, тренер-преподаватель.

г. Красноярск, 2023 г.

## Оглавление

<b>1. Общие положения</b>	<b>3</b>
<b>2. Характеристика Программы</b>	<b>4</b>
2.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
2.2. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	4
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
<b>2.4.1. Учебно-тренировочные занятия</b>	5
<b>2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия</b>	6
<b>2.4.3. Спортивные соревнования</b>	7
<b>2.4.4. Работа по индивидуальным планам</b>	9
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.6. Календарный план воспитательной работы	10
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	13
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	14
<b>3. Система контроля</b>	<b>15</b>
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	15
<b>3.1.1 На этапе начальной подготовки на:</b>	15
<b>3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:</b>	16
<b>3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:</b>	16
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	16
<b>3.3. Контрольные нормативы (далее КН) спортивной подготовки по кикбоксингу</b>	<b>17</b>
<b>4. Рабочая программа</b>	<b>19</b>
4.1.Общая физическая подготовка (далее ОФП)	19
4.2. Специальная физическая подготовка (далее СФП)	21
4.3 Техническая подготовка по этапам обучения	21
4.4 Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23
4.5 Учебно-тематический план по теоретической подготовке и психологической подготовке	25
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>27</b>
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>27</b>
6.1. Материально-технические условия	27
6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	28
6.2. Обеспечение спортивной экипировкой	29
<b>Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик</b>	30
6.3. Кадровые условия реализации Программы	31
<b>7. Информационно-методические условия реализации программы</b>	<b>31</b>
7.1 Перечень интернет-ресурсов	31
<b>Приложения</b>	<b>32</b>
Приложения №1	32
Приложения №2	33

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (спортивные дисциплины «лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик») (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта от 31.10.2022 № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (далее - ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин

В соответствии с единым Всероссийским реестром видов спорта «кикбоксинг» (0950001411Я) имеет следующие спортивные дисциплины:

Поинтфайтинг	с 0950391811Н по 0950381811А
Лайт-контакт	с 0950011811Н по 0950221811А
Фулл-контакт	с 0951011811Ю по 0950701811А
Лоу-кик	с 0951261811Д по 0950821811А
К-1	с 0951031811Д по 0950941811А

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 № 1129 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «кикбоксинг»», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, 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»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Федеральное агентство по физической культуре и спорту письмо От 12 декабря 2006 г. N ск-02-10/3685 для использования в работе "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации".

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный этап (УТ);

совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

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.

## 2. Характеристика Программы

### 2.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

«Кикбоксинг» (англ. kickboxing, где kick — «удар», boxing — «боксовать») – вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами. В экипировке обязательно присутствуют боксерские перчатки.

«кикбоксинг» является летним неолимпийским видом спорта, на территории Красноярского края является базовым видом спорта.

1.Поинтфайтинг дисциплина вида спорта «кикбоксинг» в котором поединок носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой и начисляет очки. Победа присуждается спортсмену, нанесшему большее количество точных ударов ногами и руками. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

2. Лайт-контакт дисциплина вида спорта, в котором запрещено нанесение сильных и акцентированных ударов. В отличие от поинтфайтинга, в этом стиле бойцы не останавливаются после нанесения удара. Судьи засчитывают очки за каждый удар, достигший цели. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

3. Фулл-контакт – дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Как и в боксе, отсчитываются нокадауны и нокауты. Удары ногами разрешены только выше пояса. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

4. Фулл-контакт с лоу - киком дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра, ЗАПРЕЩЕНО бить лоу-кик в колено и наносить удары в икроножную мышцу. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).

5. К-1 дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором разрешается наносить удары коленом и по суставам. Так же, разрешается удар тыльной стороной перчатки с разворота на 360° (бэкфист), как в голову, так и в корпус. К-1 считается самым жёстким разделом в «кикбоксинге».

### 2.2. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Таблица 1

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
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;  
наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «кикбоксинг».

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта «кикбоксинг».

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, в спортивно-оздоровительные группы (при ее реализации). Обеспечить права на образование в течении всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека. Недопущению ограничения или устранения конкуренции в сфере образования.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

### **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					ССМ
	НП		УТ			
	До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1248

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

### **2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;

работа по индивидуальным планам;

инструкторская и судейская практика.

#### **2.4.1. Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

учебно-тренировочные группы могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### 2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблице 3.

№ 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)		
		НП	УТ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

### 2.4.3. Спортивные соревнования

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

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 виду спорта «кикбоксинг»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг</b>					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2

Основные	1	1	1	2	2
<b>Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик</b>					
Контрольные	1	1	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

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

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

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Вид соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учено- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Без ограничений
<b>Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг</b>					
Контрольные	ПСШ	ПСШ ПР	ПСШ ПГ КТ МВ КП	ПСШ ПГ КТ МВ КП	ЧПГ ЧПК
Отборочные	КП	КП	ПГ КТ	ПК ВС КТ	ЧСФО ПСФО ВС
Основные	ПГ	ПГ	ПК	ПР ЧР МТ	ПР ЧР МТ
Вид соревнований	Этап начальной подготовки		Учено- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Без ограничений
<b>Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик</b>					
Контрольные	ПСШ	ПСШ	ПСШ ПГ МВ	ПСШ ПГ КТ	ЧПГ ЧПК
Отборочные	-	-	КТ	ПК ВС КТ	ЧСФО ПСФО ВС
Основные	-	-	ПК	ПР МТ	ЧР МТ

Примечание:

\*- количество соревнований в Приложении № 4 ФССП

ПСШ – первенство СШ

МВ – матчевые встречи

КП- контрольные поединки

ПР – первенство района (города)

ПГ – первенство города

ЧГ – чемпионат города

ПК – первенство края

КТ – краевые и областные соревнования (не входящие в ЕКП)

ПСФО – первенство Сибирского федерального округа

ЧСФО – чемпионат Сибирского федерального округа

ВС – всероссийские соревнования



ЧК – чемпионат края

МТ – международный турнир

ПР – первенство России

ЧР – чемпионат России

#### 2.4.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице 6.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов.

#### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					ССМ Без ограничения
		НП		УТ			
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	
Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах							
		2	2	2	3	3	4
Наполняемость групп							
		12	12	10	10	10	4
1	Общая физическая подготовка	110	120	156	160	150	150
2	Специальная физическая подготовка	45	60	105	120	206	225
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	16	31	50	66	87
4	Техническая подготовка	125	191	240	250	326	436
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	17	67	120	150	275
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	10	10	19	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	8	15	18	19	50
8	Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	24
9	Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1248

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между

спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **Календарный план воспитательной работы**

#### **Цели воспитательной работы:**

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

#### **Основные задачи:**

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

### **Календарный план воспитательной работы**

Таблица 7

№ п-п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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 течении года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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	В течении года

		укрепления иммунитета)	
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную подготовки	В течении года
2.2.	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 течении года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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 течении года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

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

правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице №8

### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

- определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена

Таблица 8

Этап	Мероприятие	Содержание	Периодичность
НП	<b>Антидопинговый час</b>		
	Антидопинговые правила	Беседа, использование плакатов фильмов презентаций наглядных пособий.	1 раз в год
	Нарушение Антидопинговых правил		1 раз в год
	Последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры		1 раз в год
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	1 раз в год	
УТ	<b>Антидопинговый час</b>		
	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседа	1 раз в год
	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов		1 раз в год
	Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		1 раз в год
	Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)		1 раз в год
	Антидопинговая пропаганда		1 раз в год
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	1 раз в год	
ССМ	<b>Антидопинговый час</b>		
	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседа	1 раз в год
	Правила допинг-контроля		1 раз в год
	Система АДАМС		1 раз в год
	Последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры		1 раз в год
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	1 раз в год	

### **2.8. Планы инструкторской и судейской практики**

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 9.

### Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ	<b>Инструкторская практика:</b>		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<b>Судейская практика:</b>		
	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья»
ССМ	<b>Инструкторская практика:</b>		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<b>Судейская практика:</b>		
	Теоретические занятия	в течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице №10.

## План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года

### 3. Система контроля

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

#### 3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

##### 3.1.1 На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «лайт - контакт», «поинтфайтинг»;

укрепление здоровья.

### **3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

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

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.

### **3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

демонстрирование высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях.

## **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам.

Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Сроки проведения промежуточной аттестации с октября по ноябрь.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 11-13).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.



В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, возможно по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «кикбоксинг».

### 3.3. Контрольные нормативы (далее КН) спортивной подготовки по кикбоксингу

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

Таблица 11

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

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «кикбоксинг»**

Таблица 13

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

## 4. Рабочая программа

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

#### 4.1.Общая физическая подготовка (далее ОФП)

ОФП - предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма занимающихся, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

#### Общая физическая подготовка по этапам подготовки

Таблица 14

Год	Наименование вида деятельности
НП-1	<p>Строевые упражнения на месте, в движении.</p> <p><b>Упражнения на развитие гибкости:</b> Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).</p> <p>Пассивные упражнения для развития гибкости включают: движения с помощью партнера; движения с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы;</p> <p><b>Упражнения на развитие силы:</b> Упражнения с весом внешних предметов (набивные мячи, вес партнера). Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.); ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).</p> <p><b>Упражнения на развитие координации:</b> обще подготовительные гимнастические упражнения динамического характера; упражнение на освоение техники естественных движений бега, различных прыжков; подвижные и спортивные игры, кроссовый бег;</p> <p><b>Упражнения на развитие быстроты:</b> Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).</p>
НП-2 Совершенствование ОФП НП-1	<p><b>Упражнения на развитие силы:</b> Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).</p>

	<p>Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.); упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, монжеты); ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Рывково-тормозные упражнения. Статистические упражнения в изометрическом режиме.</p> <p><b>Упражнения на развитие координации:</b> упражнения повышенной координационной сложности; общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера; упражнение на освоение техники естественных движений бега, различных прыжков; подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, горнолыжный спорт.</p> <p><b>Упражнения на развитие гибкости:</b> Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи). Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.</p> <p><b>Упражнения на развитие общей выносливости</b> - продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.</p>
<p>НП-3 Совершенствование ОФП НП-1,2,</p>	<p><b>Упражнения для развития мышц туловища:</b> наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.</p> <p><b>Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:</b> различные движения ногами, махи в различных положениях; приседания. Выпады; подскоки, выпрыгивания, прыжки; упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.</p> <p><b>Упражнения в равновесии:</b> на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.</p>
<p>УТ-1,2,3 Совершенствование ОФП НП-2,3</p>	<p>Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка</p>
<p>УТ-4, 5 года Совершенствование ОФП НП-2,3 УТ-1,2,3</p>	<p>Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка</p>

ССМ Совершенствование ОФП УТ-1,2,3	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка
--	--

#### 4.2. Специальная физическая подготовка (далее СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

##### Задачи СФП:

развитие физических способностей, необходимых для «кикбоксинга»;  
повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;

воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

**Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения:**

- Выполнение поперечного шпагата (от линии паха);
- Толчок набивного мяча весом 3 кг с места;
- Количество ударов по воздуху руками (за 8 с);
- Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

#### 4.3 Техническая подготовка по этапам обучения

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике системы движений и доведение их до совершенства.

Под технической подготовкой - следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Таблица 15

Год обучения	Содержание и характер упражнений	Наименование технического действия
НП-1	Обучение и совершенствование техники 1.Передвижений в стойках	-приставной шаг; -прыжковый шаг; -скрестный шаг; по направлению: -челночное– вперёд или назад; -маятниковая- по дуге вправо или влево; -забегание - по дуге к противнику (справа или

	2. Удары руками	<p>слева); по назначению: -начальное передвижение; -подготовительное передвижение; -атакующее передвижение; по исполнению: -обычный шаг – начальное передвижение; - атака руками и ногами; -приставной шаг - подготовительное передвижение; -прыжковый шаг - атака ногами; -скрестый шаг - перескок.</p> <p>2. Удары руками в голову и туловище: -прямой; -боковой; -снизу; -наотмашь. Удары ногами в голову и туловище: - прямой; -боковой; -снизу; -наотмашь Удары ногами в бедро (лоу кик): -боковой; -наотмашь.</p>
НП-2 Совершенствование Технических действий НП-1	<p>Обучение и совершенствование техники: 1.Передвижений в стойках</p> <p>Удары руками и ногами в голову и туловище наносятся из боевой стойки с шагом</p>	<p>1.Передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.</p> <p>под разноимённый шаг: -с шагом левой ногой -удар правой рукой или ногой; -с шагом правой ногой - удар левой рукой и ногой; под одноимённый шаг: -с шагом левой ногой - удар левой рукой или ногой; -с шагом правой ногой - удар правой рукой или ногой.</p>
НП-3 Совершенствование Технических действий НП-1,2,	<p>Обучение и совершенствование техники: 1.Передвижений в стойках</p> <p>2.Атакующих Контратакующих ударов</p> <p>Нанесение серии ударов по мешку руками</p>	<p>передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.</p> <p>Атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону</p> <p>Удар наносится <i>передней частью кулака</i>. В момент удара все ударные звенья (толчковая нога, опорная нога, бедро, туловище, выпрямленная рука, сжатый кулак) фиксируется, образуя единую жёсткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога - на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.</p>

УТ-1,2, Совершенствование Технических действий НП-2,3	Двойные удары на месте; Двойные удары в движении Удары ногами руками. Контрудары контратаки	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.
	<i>Защита от ударов руками:</i> - уклонения: отходом, отклоном, уклоном, нырком; - остановки: подставкой ладони, предплечья, плеча; отбивом предплечьем, ки- стью внутрь; блоком предплечьем; - опережающие встречные удары; - с уклоном встречный удар под руку и через руку («кросс»)	совершенствование подготовительных движений для ударов ногами; совершенствование согласованности движений ног и ударов руками (удары с шагами на: разноименную руке ногу и одноименную; на отходе, с шагом в сторону).
УТ-3,4, 5 года Совершенствование Технических действий НП-2,3 УТ-1,2	Боевые ударов, защит, контрударов и дистанции ударам снизу и простым атакам боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Соединения ударов руками и ногами. - раунд-кик (лоу, ФУТ) + удары руками в атаке (или на отходе) + удар ногой. Защита: блок предплечьем с шагом вперед + атака руками (на опережение) + удар ногой; - фронт-кик (сайд -кик) + атака руками с прыжком вперед + удар ногой; -Защиты: сайд - степ + атака; опережающий прямой удар рукой (от лоу, раунд-кика); уход + атака ногами или руками;
ССМ Совершенствование Технических действий УТ-3,4, 5 года	Боевые ударов, защит, контрударов и дистанции ударам снизу и простым атакам боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Выполнение прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения Выполнение двойных и серийных ударов и защита от них Ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником). Ведение боя в контратакующей манере. Удары на опережение ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

#### 4.4 Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения боя в спортивных соревнованиях. (Таблица № 16)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Таблица 16

Год	Содержание и характер упражнений	Наименование технического действия
НП-1	Обучение тактики:  Атакующих и контратакующих ударов  Ударов ногами Защита в движении	Выполнение атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Выполнение атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.
НП-2, 3 Совершенствование Тактики НП-1	Совершенствование тактики:  Совершенствование атакующих и контратакующих ударов  Совершенствование защиты	Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости Атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону
УТ-1,2, Совершенствование Тактики НП-2,3	Совершенствование тактики:  Совершенствование атакующих и контратакующих ударов	Бой по заданию. (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевые дистанции двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки Условный бой, Атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.
УТ-3,4, 5 года Совершенствование Тактики НП-2,3 УТ-1,2,	Совершенствование атакующих и контратакующих ударов  Совершенствование защит, контрударов и дистанции  Совершенствование Защитных действий. Блоки. Контрудары.	Выполнение передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Бой с тенью, в парах, Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, в условном, вольном боях. атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста,



	Защита. Контратака.	темперамента и стиля ведения поединка Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)
ССМ Тактики УТ-4,5	<p>Совершенствование атакующих и контратакующих ударов</p> <p>Совершенствование защит, контрударов и дистанции</p> <p>Совершенствование Защитных действий. Блоки. Контрудары. Защита. Контратака.</p>	<p>Выполнение двойных и серийных ударов и защита от них</p> <p>Ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.</p> <p>ведения боя на средней и ближней дистанции.</p> <p>Техника входа и выхода из нее.</p> <p>Ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).</p> <p>Ведение боя в контратакующей манере. Удары на опережение ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.</p> <p>ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.</p>

#### 4.5 Учебно-тематический план по теоретической подготовке и психологической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Таблица 17

Год	Теоретическая подготовка. Наименование тем	Психологическая подготовка.
НП-1	<p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиен мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований.</p> <p>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Правила поведения в спортивном зале на занятиях по кикбоксингу. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды.</p>	<p>Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;</p> <p>Формирование установки на тренировочную деятельность;</p> <p>Преодоления трудностей (ситуация Преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);</p> <p>Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;</p> <p>Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;</p>
НП-2, 3 Повторение материала НП-1	<p>Развитие кикбоксинга в Красноярске.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.</p> <p>Правила соревнований. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Техника безопасности на тренировочных занятиях.</p>	<p>Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;</p> <p>Формирование установки на тренировочную деятельность;</p> <p>Преодоления трудностей (ситуация Преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);</p> <p>Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;</p> <p>Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;</p>

<p>УТ-1,2, Повторение материала НП-2, 3</p>	<p>Развитие кикбоксинга в России Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиен мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Механизм закаливания. Методика закаливания. Понятие о технике и тактике. Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Правила поведения в спортивном зале на занятиях. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды.</p>	<p>Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; Формируются высокий уровень соревновательной мотивации; Соревновательные черты характера; Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость; способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.</p>
<p>УТ -3,4, 5 года Повторение материала УТ -1,2,</p>	<p>Развитие кикбоксинга в России Основные сведения о сердечнососудистой системе.. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиен мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Механизм закаливания. Методика закаливания. Правила соревнований. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Практические занятия: определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности на тренировочных занятиях. Методика обучения и тренировка: Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о технике и тактике. Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Правила поведения в спортивном зале на занятиях. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды.</p>	<p>Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; Формируются высокий уровень соревновательной мотивации; Соревновательные черты характера; Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость; способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.</p> <p>Развитие чувство дистанции — умение кикбоксера точно определять расстояние до противника. В кикбоксинге чувство дистанции проявляется в двух формах — при атаке и при защите. Так, для кикбоксера контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями. На разных дистанциях это чувство у кикбоксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.</p>
<p>ССМ Повторение материала УТ -4, 5 года</p>	<p>Правила соревнований. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно). Практические занятия: определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности на тренировочных занятиях. Методика обучения и тренировка: Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о</p>	<p>Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; Формируются высокий уровень соревновательной мотивации; Соревновательные черты характера; Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость; способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.</p> <p><i>Ориентирование на ринге. Ведя</i></p>

	<p>технике и тактике. Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия.</p> <p>Инструкторская и судейская практика. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).</p> <p>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Права и обязанности спортсмена</p>	<p>напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, кикбоксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов).</p> <p>Для выработки умения ориентироваться на ринге можно одному из кикбоксеров дать задание проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда, а другому партнеру — не допускать этого и держаться на середине ринга.</p>
--	--	---

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 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.

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

Таблица 18

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

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

## 6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

№ 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
<b>Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма</b>			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

## 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	
				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
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
<b>Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма</b>									
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
<b>Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, K1, фулл-контакт, лоу-кик</b>									
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
13.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Шлем для «кикбоксинга» (красный и синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2
15.	Шорты для «кикбоксинга»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Штаны для «кикбоксинга» (красные и синие)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2
17.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

### **6.3. Кадровые условия реализации Программы**

#### **Уровень квалификации педагогических работников**

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### **Непрерывность профессионального развития педагогических работников**

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

## **7. Информационно-методические условия реализации программы**

### **Список литературы**

1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
5. Иванов А.Л. «кикбоксинг». – Киев, 1995.

### **7.1 Перечень интернет-ресурсов**

1. <https://do4a.net/threads> СФП-и-ОФП-в-единоборствах-БОКС-№1.24831/
2. [https://velib.com/read/fiskalov\\_v\\_d/teoreticheskie\\_osnovy\\_i\\_organizacija\\_podgotovki\\_sportsmenov/360165](https://velib.com/read/fiskalov_v_d/teoreticheskie_osnovy_i_organizacija_podgotovki_sportsmenov/360165)
3. <http://kick-boxing.clan.su/blog/2009-01-23-12>
4. <http://mfight.ru/main/135-primery-postroeniya-mikrociklov-v-podgotovke-kikbokserov.html>

## Приложения

### Приложения №1

#### Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

##### Комплекс контрольно-переводных нормативов на этапе начальной подготовки.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы					
	НП-1		НП-2		НП-3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>общая физическая подготовка</b>						
Бег 30 м, не более сек	6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0
Бег 1000 м. (мин.сек)	6.30	8.20	6.10	8.00	6.00	7.50
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	5	-	10	-	12	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. кол-во раз	-	10	-	15	-	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее раз.	12	8	22	13	25	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ( от уровня скамьи)	+1	+3	+3	+14	+5	+17

#### Комплекс контрольно-переводных нормативов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы									
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>1. Нормативы общей физической подготовке</b>										
Бег на 60 м (сек)	8,8	10,1	8,6	9,9	8,4	9,7	8,2	9,5	8,0	9,3
Бег на 3000 м (м, сек)	12,40	-	12,40	-	12,30	-	12,30	-	12,20	-
Бег на 2000 м (м, сек)	-	11.30	-	11.30	-	11.20	-	11.20	-	11.10
Подтягивание в висе на высокой перекладине. Кол-во раз.	14	-	16	-	18	-	20	-	20	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Кол-во раз.	-	22	-	24	-	25	-	27	-	27
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Кол-во раз.	42	16	45	18	48	22	52	26	55	30
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами.	180	160	190	170	200	180	210	185	210	185
Поднимание туловища из положения лёжа на спине ( за 1 мин) кол-во раз.	50	42	52	44	54	45	54	45	55	46
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) (см)	15	10	15	10	15	10	10	5	10	5
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места (м)	6,5	4,5	6,7	4,7	6,9	4,9	7,1	5,10	7,3	5,20
Количество ударов по воздуху руками (за 8 сек) кол-во раз	52	38	52	38	52	38	55	40	55	40
Нанесение ударов по воздуху за 1.30 мин руками и ногами. кол-во раз.	120	90	120	90	120	90	125	95	125	95
Выполнение разрядных требований	1-3 юношеский разряды						1-3 спортивный разряды			

#### Комплекс контрольно-переводных нормативов на этапе совершенствования спортивного мастерства



Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы	
	ССМ	
	муж	жен
<b>1. общая физическая и специальная физическая подготовка</b>		
Бег 100 м, сек	не более 14,0	не более 16,8
Бег 3000 м, мин	Не более 12.20	Не более 14.00
Подтягивание на перекладине, раз	не менее 20	не менее 8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек, раз	не менее 55	не менее 30
Прыжок в длину с места, см	не менее 210	не менее 185
Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъём выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» кол-во раз	Не менее 20	Не менее 10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) см.	Не более 5	Не более 0
Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места (м)	Не мене 7.0	Не мене 5.0
Количество ударов по боксёрской груше руками (за 10 сек) кол-во раз	Не менее 62	Не менее 48
Нанесение ударов по боксёрскому мешку за 2 минуты руками и ногами ( не мене 6 ударов ногами) кол-во раз	Не менее 142	Не менее 116
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>		
Выполнение разрядных требований	подтверждение КМС	

### Оценка технической и тактической подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Обязательная техническая программа
Т (СС)	Ведение боя на ближней, средней и дальней дистанции; Тактические действия в бою (работа 1 или 2 номером); Умение ведения боя в углах каната ринга (площадки)
ССМ	Владение техникой комбинации ударов рук и ног в передвижении. Тактические действия в бою (работа 1 или 2 номером);

Приложения №2

### Рабочая программа тренера-преподавателя

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:  
I. Титульный лист;

- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3. План по месяцам;
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

