

Областное государственное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Кристалл»

(ОГАУ ДО «СШ «Кристалл»)

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

на заседании тренерского совета

« 01 » 02 20 23 года

Протокол № 8

УТВЕРЖДЕНА

Директор ОГАУ ДО «СШ «Кристалл»

А.В. Коноваленко

Пр. от « 01 » 02 20 23 года № 39-20



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (утвержденного приказом  
Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. №885)

Автор-разработчик:  
Инструктор-методист  
физкультурно-спортивной  
организации Волосожар Е.К.

г. Южно-Сахалинск

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
	1.Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
	2.Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>4</b>
	3.Характеристика вида спорта «кикбоксинг»	4
	4.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
	5.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	6.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
	7. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
	8.Календарный план воспитательной работы	19
	9.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
	10.Планы инструкторской и судейской практики	20
	11.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения	22
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>25</b>
	12.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
	13.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
	14.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	27
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»</b>	<b>39</b>
	15.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49
	16.Учебно-тематический план	71
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам кикбоксинга</b>	<b>75</b>
	17. Особенности осуществления спортивной подготовки	75
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>76</b>
	18.Материально-технические условия реализации Программы	76
	19.Кадровые условия реализации Программы	79
	20.Информационно-методические условия реализации Программы.	80

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке кикбоксингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 885<sup>1</sup>.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных и спортивных.

Задачи программы:

- Обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг на этапах спортивной подготовки;
- Привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- Совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- Поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- Систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- Формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации; воспитание у юных спортсменов моральной устойчивости;
- отбор и подготовка наиболее талантливых спортсменов для пополнения спортивных сборных команд по кикбоксингу;
- формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации; воспитание у юных спортсменов моральной устойчивости;
- Воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами;
- формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации высших личных спортивных достижений;
- обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях;
- создание условий для качественного научно-методического, психологического, педагогического, медицинского, антидопингового обеспечения

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 01.12.2022, регистрационный № 71307).

подготовки, гарантирующих непрерывный и поступательный рост спортивного мастерства;

- обеспечение системы эффективного стимулирования и социальной поддержки спортсменов и тренеров-преподавателей.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **3. Характеристика вида спорта**

Среди современных единоборств кикбоксинг отличается высокой техничностью, динамичностью и скоростью. По сути, он стал синтезом множества боевых искусств: английского и тайского бокса, таэквондо и каратэ. Родиной данного единоборства считаются США, где в 60-70х годах прошлого века активно проводились соревнования для определения самого мощного и эффективного спорта.

Современный кикбоксинг — это техничный, зрелищный, «вдумчивый» вид единоборств, где повышенное внимание уделяется философии боя, а не только его внешней составляющей.

Главной особенностью кикбоксинга является возможность выбора дисциплины в зависимости от индивидуальных способностей спортсмена. Это открывает универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести дисциплин.

#### **Пойнт-файтинг в кикбоксинге:**

Поединок по пойнт-файтингу в кикбоксинге проводится в легком контакте с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара. Так как, согласно правил соревнований по кикбоксингу в пойнт-файтинге, защищаете 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 пойнт-файтинга в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как кикбоксеры 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. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой в освоении более сложных.

#### **Лайт контакт в кикбоксинге:**

Поединки по лайт-контакту в кикбоксинге проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Согласно правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической и специальной подготовке спортсмена, ограничивают круг занимающихся этой дисциплиной.

### **Фулл-контакт в кикбоксинге:**

Поединки по фулл-контакту в кикбоксинге проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Согласно правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков или в виду явного преимущества когда соперник не может продолжать бой. Техника фулл-контакт в кикбоксинге состоит из серийной работы ногами и руками с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышают требования к физической и специальной подготовке. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

### **Фулл – контакт с лоукиком в кикбоксинге:**

Эта дисциплина представляет собой технику фулл-контакта, включающую удары руками на отмах без разворота корпуса, удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра. Удары по бедрам, наносится голенью по сухожилиям, от него очень трудно защититься неподготовленному к таким ударам спортсмену, один-два попадания способны вывести ногу из строя и соперник просто не сможет продолжать поединок. Техника фулл-контакта с лоукиком состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Соревнования по этой дисциплине проводятся только для подготовленных спортсменов. Спортсмену даются еще более широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Согласно правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков или в виду явного преимущества когда соперник не может продолжать бой.

### **К-1 в кикбоксинге:**

Допускаются все удары из фулл–контакта с лоукиком. Особенностью данной дисциплины является то, что разрешено бить боковые удары ногами не только по

бедрам, но и по всей поверхности ноги. Разрешены удары руками на отмах с разворотом корпуса и удары коленями. Допускается короткий клинч (менее 5 секунд) и 1 удар коленом за это время. Техника К-1 состоит из серийной работы руками, ногами и коленями с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Специальные двигательные качества и навыки превращают К-1 в дисциплину в большей степени для профессионалов. Согласно правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков или в виду явного преимущества, когда соперник не может продолжать бой.

### **Сольные композиции в кикбоксинге:**

Сольные композиции - демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную фонограмму в форме имитации боя с воображаемым противником продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

В основе подготовки лежит образ, который создает спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- жесткий стиль;
- мягкий стиль;
- с предметами.

Композиции составляются произвольно.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с

обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по кикбоксингу рассчитывается 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).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом отделений кикбоксинга ОГАУ «СШ «Кристалл».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- На этапе начальной подготовки – двух часов;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх 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 в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

## 5. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по кикбоксингу

Таблица 2

### Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет
			ТГ-1	ТГ-2, ТГ-3	ТГ-4, ТГ-5
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14

Общее количество часов в год	234	312	416	624	728
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица 3

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

N 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	27	25	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	16	18	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	2	5	7
4.	Техническая подготовка (%)	41	46	37	33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4	10	16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	3	3	3	2



	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	------------------------------------------------	--	--	--	--

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

Структура тренировочного процесса характеризуется взаимосвязями на различных уровнях, которые в свою очередь обусловлены соотношением разных видов подготовки, объемов нагрузки. Её можно представить в виде трех уровней:

- микроструктура – это построение отдельных занятий и микроциклов;
- мезоструктура – это взаимосвязь средних по продолжительности тренировочных циклов и этапов подготовки;
- макроструктура – структура больших циклов спортивной подготовки.

Базовой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма обучающегося во время выполнения нагрузки занятия. В зависимости от направленности и характера поставленных задач принято выделять следующие типы занятий:

- учебно-тренировочные занятия – представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного, осуществление спортивной подготовки по различным видам;
- восстановительные занятия – служат для стимулирования процессов восстановления обучающегося после выполненных нагрузок;
- модельные занятия позволяют реализовывать интегральную подготовку к соревновательной деятельности;
- контрольные занятия предусматривают решение задач контроля эффективности тренировочного процесса, позволяют оценить степень подготовленности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки выделяются наиболее часто используемые формы тренировочных занятий, представленных в таблице 4.

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Основные	Дополнительные
Этап начальной подготовки	учебно-тренировочные, восстановительные занятия	контрольные
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	учебно-тренировочные	учебные, контрольные, восстановительные, модельные занятия

Этап совершенствования спортивного мастерства	учебно-тренировочные	контрольные, восстановительные, модельные
--------------------------------------------------	----------------------	-------------------------------------------------

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (проводится с одним или несколькими занимающимися, объединёнными в группу);
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке;
- восстановительные учебно-тренировочные мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские мероприятия;
- медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица 5

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
----------	---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		Этап начальн ой подгото вки	Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1 .	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международны м спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2 .	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3 .	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4 .	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

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

### Спортивные соревнования

Существуют следующие 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 квалификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;

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

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

ОГАУ «СШ «Кристалл» направляет обучающихся и тренеров-преподавателей на спортивные соревнования на основании утверждённого 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.

Таблица 6

### Объём соревновательной деятельности

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	свыше года	До трёх лет	Свыше двух 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 K1, фулл-контакт, лоу-кик				
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

### 7.Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)				
		12	10			
1.	Общая физическая подготовка	95	112	125	144	152
2.	Специальная физическая подготовка	35	48	78	102	122
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	15	30	45
4.	Техническая подготовка	90	132	158	220	230
5.	Тактическая подготовка	2	3	15	62	80
6.	Теоретическая подготовка	1	2	7	12	26
7.	Психологическая подготовка	1	2	3	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	3	4	8
9.	Инструкторская практика	1	1	4	6	8
10.	Судейская практика	1	1	4	6	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	10	12
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	18	20
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728

Таблица 8

**Годовой план-график учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки  
на этапе начальной подготовки до года по виду спорта «кикбоксинг»**

Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	7	8	9	8	8	8	8	8	7	7	9	95
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35
Участие в спортивных соревнованиях			2			2							4
Техническая подготовка	7	7	8	7	9	9	7	8	7	7	7	7	90
Тактическая подготовка	0,5			0,5			0,5		0,5				2
Теоретическая подготовка		0,5				0,5							1
Психологическая подготовка			0,5				0,5						1
Контрольные испытания				1									1
Инструкторская практика	0,5			0,5									1
Судейская практика					1								1
Медицинские, медико-биологические мероприятия					1								1
Восстановительные мероприятия											2		2
Всего часов:	19	17,5	21,5	21	22	22,5	19	19	18,5	16	19	19	234

Таблица 9

**Годовой план-график учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки  
на этапе начальной подготовки свыше года по виду спорта «кикбоксинг»**

Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	9	10	9	9	9	10	9	9	9	9	10	112
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Участие в спортивных соревнованиях			2			2							4
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая подготовка	0,5	0,5		0,5			0,5		0,5		0,5		3
Теоретическая подготовка		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	3
Психологическая подготовка	0,5		0,5				0,5				0,5		2
Контрольные испытания				1					1				2
Инструкторская практика	0,5			0,5									1
Судейская практика					1								1
Медицинские, медико-биологические мероприятия					2								2
Восстановительные мероприятия											2		2
Всего часов:	26,5	25	27,5	26,5	27	26,5	26	24,5	25,5	24,5	27	25,5	312



Таблица 10

**Годовой план-график учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки  
на учебно-тренировочном этапе подготовки до 3-х лет по виду спорта «кикбоксинг» (ТГ-1)**

Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	12	10	10	12	10	11	10	10	10	125
Специальная физическая подготовка	6	7	7	6	7	6	6	6	7	7	7	6	78
Участие в спортивных соревнованиях	1		2	1	2		2	1	2	1	2	1	15
Техническая подготовка	15	12	13	12	15	12	14	12	12	14	15	12	158
Тактическая подготовка	1	2	1	2		2	1	2		1	2	1	15
Теоретическая подготовка	1		1		1	1			1	1	1		7
Психологическая подготовка				1		1		1					3
Контрольные испытания				2					1				3
Инструкторская практика		1			1		1		1				4
Судейская практика				1		1			1		1		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия					1		1						2
Восстановительные мероприятия				1							1		2
Всего часов:	34	35	37	41	36	36	36	34	36	33	35	33	416

**Таблица 11**  
**Годовой план-график учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**  
**на учебно-тренировочном этапе подготовки до 3-х лет по виду спорта «кикбоксинг» (ТГ-2, ТГ-3)**

Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка	9	9	8	9	8	8	9	8	9	8	9	8	102
Участие в спортивных соревнованиях			10			10			10				30
Техническая подготовка	19	18	18	19	18	18	18	19	18	19	18	18	220
Тактическая подготовка	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	10
Контрольные испытания	1			1			1					1	4
Инструкторская практика	1		1		1		1	1			1		6
Судейская практика			2	2		2							6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2				2		2		2			2	10
Восстановительные мероприятия				9								9	18
Всего часов:	52	46	58	59	47	58	50	47	57	46	47	57	624

Таблица 12

**Годовой план-график учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки  
на учебно-тренировочном этапе подготовки свыше 3-х лет по виду спорта «кикбоксинг» (ТГ-4)**

Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	12	14	12	14	12	14	12	12	12	14	12	12	152
Специальная физическая подготовка	12	10	11	10	11	10	10	10	9	10	11	8	122
Участие в спортивных соревнованиях		7	8		7	8		7	8				45
Техническая подготовка	19	18	20	19	18	22	18	20	18	20	19	19	230
Тактическая подготовка	6	8	5	8	5	8	5	8	5	8	6	8	80
Теоретическая подготовка	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	26
Психологическая подготовка	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
Контрольные испытания	1		1	1		1	1		1		1	1	8
Инструкторская практика	1	1	1		1		1	1	1		1		8
Судейская практика			2	2		2		2		2			10
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2				2		2		2		2	2	12
Восстановительные мероприятия			2	9								9	20
Всего часов:	56	62	66	66	61	68	52	63	60	57	55	62	728

## 8. Календарный план воспитательной работы.

Следует понимать, что воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения и памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качества у спортсменов.

Воспитательная работа отделений по видам спорта в ОГАУ «СШ «Кристалл» осуществляется в соответствии с утверждённым Планом воспитательной работы Учреждения (Приложение №1).

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводится инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, 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.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

## План антидопинговых мероприятия для групп по кикбоксингу

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающимся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### 10. Планы инструкторской и судейской практики.

Лица, проходящие спортивную подготовку тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных

группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в области.

На третьем году спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

В годовых планах учебно-тренировочных этапов определен объем инструкторской и судейской практики.

<b>Инструкторская практика</b>		
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>Практическая подготовка</b>
УТГ до 3-х лет спортивной подготовки	Проведение тренерами-преподавателями для обучающихся занятий по основам планирования учебных занятий, составлению конспектов и особенностям организации занятий	Проведение разминки под руководством тренера-преподавателя
	Составление комплекса ОРУ	
УТГ свыше 3-х лет спортивной подготовки	Проведение тренерами-преподавателями для обучающихся занятий по основам планирования учебных занятий, составлению конспектов и особенностям организации занятий	Проведение подготовительной и заключительной части тренировки
	Составление комплексов упражнений по ОФП и СФП	Определение ошибок в выполнении обучающимися упражнений и элементов
	Изучение нормативной базы по виду спорта	
	Участие в тренерских семинарах	

	Изучение нормативной базы по виду спорта	Помощь в проведении и сдаче контрольно-переводных нормативов
	Участие в тренерских семинарах	Проведение целого тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя
	Составление целых планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	Подготовка обучающихся к соревнованиям, исправление ошибок в выполнении технических элементов
<b>Судейская практика</b>		
УТГ до 3-х лет спортивной подготовки	Изучение правил по виду спорта	Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата
УТГ свыше 3-х лет спортивной подготовки	Участие в обучающих мероприятиях и семинарах по подготовке судей	Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата
	Участие в обучающих мероприятиях и семинарах по подготовке судей	Составление положения о проведении соревнований
	Изучение нормативной базы по виду спорта	Сдача зачётов по теории и практике и присвоения категории «Юный судья»

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

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «кикбоксинг», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по кикбоксингу на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, направленных на всеобъемлющую защиту обучающихся от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:



Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 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»»;

Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации».

Восстановительный период – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда обучающийся находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления. В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий:

1. Педагогические:

- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);
- наглядные методы.

2. Медико-биологические средства:

- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса; психотерапевтические методы;
- питание;
- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.); физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения); различные виды массажа и самомассаж;
- сауна, русская парная баня;
- кинезиотейпирование;
- МТ2;
- BowenTherapy;
- рефлексотерапия.

### 3. Дополнительные средства:

- двигательный режим в повседневной жизни;
- личная гигиена;
- материально-техническая база;
- сочетание тренировки и отдыха;
- естественные факторы природы (закаливание и др.);
- занятия на тренажерах;
- упражнения в водной среде.

Согласно этапам спортивной подготовки, особенно рекомендованы следующие медико-биологические средства восстановления, представленные в таблице 9:

Таблица 13

Мероприятие	Этап и год спортивной подготовки	Специальные рекомендации
Контроль за питанием обучающихся	Все этапы	Рациональное распределение пищи в течение дня и в зависимости от нагрузок. Учитывается оптимальное содержание в рационе углеводов и жирных кислот при повышенных нагрузках.
Физические факторы: Хвойные и морские ванны, суховоздушные бани	Учебно-тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства	Применяется в случае, когда необходимо повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой или двухразовых тренировках)
Спортивный и общий массаж	Рекомендовано на всех этапах. Обязательно для учебно-тренировочных групп и выше	После лёгких нагрузок – 5-10 минут, после продолжительных – не менее 20 минут
Фармакологические средства в виде витаминно-минеральных комплексов	Рекомендовано на всех этапах. Обязательно для учебно-тренировочных групп и выше	Препарат и дозировка подбираются строго индивидуально и только через врача

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по кикбоксингу и участию в соревнованиях.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров обучающемуся

будут противопоказаны занятия кикбосингом, Учреждение на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

Таблица 14

Мероприятие	Этап и год спортивной подготовки
Диспансерное обследование	Не менее 1 раза в год для обучающихся со 2-го года этапа начальной подготовки до УТГ включительно
Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях	На всех этапах начиная со 2-го года этапа начальной подготовки до УТГ включительно

Спортивная школа обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

**Психофизические требования** – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств обучающихся.

При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества обучающихся. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающихся:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость обучающихся к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

### III. Система контроля

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «кик - форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг».
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

13. 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.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

От того на сколько у занимающихся развиты те или иные качества можно судить о результативности его выступления на соревнованиях.

Таблица 15

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта кикбоксинг**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих спортивной подготовки.

Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность спортсмена, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика,

спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. д.

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется спортсмен (лайт-, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.). Для одних спортсменов приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности спортсмена в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т. д.

В целом спортсмен высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня.

При работе со спортсменами следует учитывать явление "переноса" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов спортсмена, с другой стороны - физическая подготовка спортсмена по мере роста уровня его мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому в начале годичного цикла подготовки объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближения соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера.

На начальных этапах подготовки (новички и др.) достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации "перенос" тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня

развития физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим и тактическим действиям;
- обучение ведению соревновательных поединков в тренировочных боях и соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в кикбоксинге.

#### **На тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по кикбоксингу;
- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

#### **Требования к участию лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кикбоксинг;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кикбоксинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта кикбоксинг и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, реализующей соответствующую программу.

### **Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки**

Результатом реализации программы является:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.



Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения обучающихся.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта,

образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце спортивного сезона.

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в таблицах ниже.

Таблица 16

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки до 1 года спортивной подготовки**

Упражнения		Контрольные упражнения (тесты)
------------	--	--------------------------------

	Единица измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м	С	Не более 6,2	Не более, 6,4	Не более 6,0	Не более 6,2
Бег 1000 м	Мин, с	Не более 6.30	Не более 7.80	Не более 6.10	Не более 7.60
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 5	Не менее -	Не менее 10	Не менее -
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 10	Не менее -	Не менее 15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 12	Не менее 8	Не менее 22	Не менее 13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее +1	Не менее +3	Не менее +3	Не менее +14

Таблица 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2	5.7	6.0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		Не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60	5.9	7.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		Не менее	
			5	-	10	-	13	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		Не менее	
			-	10	-	15		20
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		Не менее	
			12	8	22	13	40	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+14	+5	+14

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 м	с	Не более 8,8	Не более 10,1
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 12.4	Не более -
Бег 2000 м	Мин, с	Не более -	Не более 11.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 14	Не менее -
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 22
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 42	Не менее 16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 180	Не менее 160
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее 50	Не менее 42
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 15	Не более 10
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,5	Не менее 4,5
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Кол-во раз	Не менее 52	Не менее 38
Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 120	Не менее 90

Таблица 19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 м	с	Не более 8,8	Не более 10,1
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 12.4	Не более -
Бег 2000 м	Мин, с	Не более -	Не более 11.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 16	Не менее
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 25
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 45	Не менее 18
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 190	Не менее 170
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее 60	Не менее 48
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 12	Не более 8
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,7	Не менее 4,7
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Кол-во раз	Не менее 55	Не менее 40
Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 125	Не менее 100

Таблица 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60 м	с	Не более 8,5	Не более 9.8
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 12.4	Не более -
Бег 2000 м	Мин, с	Не более -	Не более 11.10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 17	Не менее
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее -	Не менее 27
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 47	Не менее 20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 200	Не менее 180
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее 65	Не менее 50
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 10	Не более 6
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,9	Не менее 4,9
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Кол-во раз	Не менее 57	Не менее 42
Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 127	Не менее 110

Таблица 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 м	с	Не более 14.8	Не более 17.4
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 13.2	Не более 14.8
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 18	Не менее 4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 50	Не менее 23
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 202	Не менее 182
Исходное положение вис на перекладине хватом сверху, подъём выпрямленных ног до положения угол	Кол-во раз	Не менее 10	Не менее 5
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 8	Не более 4
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,9	Не менее 4,9
Количество ударов по груше руками (за 10 с)	Кол-во раз	Не менее 50	Не менее 36
Нанесение ударов по мешку за 2 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 130	Не менее 110

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5-года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100 м	с	Не более 14.4	Не более 17.2
Бег 3000 м	Мин, с	Не более 12.40	Не более 14.5
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 19	Не менее 6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее 52	Не менее 25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 205	Не менее 183
Исходное положение вис на перекладине хватом сверху, подъём выпрямленных ног до положения угол	Кол-во раз	Не менее 18	Не менее 8
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	См	Не более 6	Не более 2
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее 6,9	Не менее 4,9
Количество ударов по груше руками (за 10 с)	Кол-во раз	Не менее 57	Не менее 40
Нанесение ударов по мешку за 2 мин руками и ногами	Кол-во раз	Не менее 136	Не менее 112

### Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.



В общем случае углубленное медицинское обследование юных кикбоксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»**

В кикбоксинге применяются следующие виды подготовки:

**а) Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка**

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, а также специфику кикбоксинга.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации тренировочного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для кикбоксинга, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в кикбоксинге принято подразделять на общую, специальную и техническую.

Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи с особенностями процесса подготовки, связанных с физической нагрузкой:

- общая физическая подготовка обязательно используется на всех этапах

многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации спортсменов отделения кикбоксинга;

- техническая физическая подготовка проводится, как и общая, используются упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий соответствуют специфическим движениям спортсмена, выполняемым непосредственно в соревновательной деятельности;
- специальная физическая подготовка спортсменов в кикбоксинге направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков; значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

#### **б) Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая**

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в кикбоксинге является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам подготовки относится тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В кикбоксинге, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на площадке. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших выступлений, обеспечивать тактическую подготовку спортсменов к предстоящим соревнованиям с известными соперниками. Как правило, тренерско-преподавательский состав проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению всем спортсменам. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства, от одного этапа подготовки к другому, абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается. Помимо вышеназванных видов подготовки в тренировочном процессе в кикбоксинге запланированы инструкторская и судейская практика. В результате, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «кикбоксинг», могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения подготовительной части занятия, начиная с первого года обучения на этапе спортивной специализации. Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, спортсмены под присмотром тренера-преподавателя могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам. Им необходимо уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники, вести дневник

самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать:

- гигиенические требования к проведению занятий
- основы физической, технико-тактической подготовки,
- специфику спортивного режима и питания,
- особенности проведения спортивных соревнований по кикбоксингу,
- правила вида спорта «кикбоксинг»,
- правила техники безопасности в условиях проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований,
- антидопинговые правила и кодекс всемирной антидопинговой организации,
- правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки,
- виды и причины спортивного травматизма,
- положения всероссийской спортивной классификации,
- положение или регламент спортивного соревнования,
- методы анализа соревновательной деятельности,
- этические нормы в области спорта.

### **Основные методы и приемы психологической подготовки**

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

**Главный метод воздействия - убеждение**, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

**Аутотренинг** - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

**Размышления, рассуждения.** Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений

средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае **предстартовой апатии** выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее выступление. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

### **в) Периоды отдыха**

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная – интенсивностью. С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом.

В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена. Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз. В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих

тренировочных занятий без снижения эффективности работы. Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы. Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке. На этапах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования спортсменам необходимо, чтобы отдых был непродолжительным, а упражнения и занятия планировались в условиях перманентного утомления организма. В спортивной подготовке спортсменов в кикбоксинге используются тренировочные и соревновательные дни с двух-, а иногда и трехразовыми занятиями. Более того, активно планируются трех-четырехдневные нагрузочные фазы с последующим днем отдыха, что служит мощным стимулом для дальнейшего повышения адаптационных возможностей организма. В свою очередь более продолжительные периоды отдыха создают благоприятные условия для изолированного развития и совершенствования двигательных способностей. Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расходования энергии во время работы. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха.

Тем не менее считается, что оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований – с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна. Не рекомендуется проводить тренировочные

занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время. Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее. В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.). Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

#### **г) Восстановительные и медико-биологические мероприятия**

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по кикбоксингу на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, направленных на всеобъемлющую защиту спортсменов от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 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»»;

Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации».

Восстановительный период – неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления. В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий

#### 4. Педагогические:

- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);
- наглядные методы.

#### 5. Медико-биологические средства:

- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса; психотерапевтические методы;
- питание;
- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.); физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения); различные виды массажа и самомассаж;
- сауна, русская парная баня;
- кинезиотейпирование;
- МТ2;
- BowenTherapy;
- рефлексотерапия.

#### 6. Дополнительные средства:

- двигательный режим в повседневной жизни;
- личная гигиена;
- материально-техническая база;
- сочетание тренировки и отдыха;
- естественные факторы природы (закаливание и др.);
- занятия на тренажерах;
- упражнения в водной среде.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по кикбоксингу и участию в соревнованиях.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия кикбоксингом, СШ на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- а) диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Спортивная школа обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

**Психофизические требования** – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств спортсменов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

#### **д) Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «кикбоксинг», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, привлечения к организации и проведению спортивных соревнований. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по



группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### **е) Тестирование и контроль**

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки в кикбоксинге и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки спортсменов невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов. В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее - после одного тренировочного занятия или их серии;
- оперативное - после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений). Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующие отставленным тренировочным эффектом. Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

#### **ж) Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)**

Согласно статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ в настоящей программе используются следующие определения:

спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

спортивное соревнование – состязание (матч) 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).

Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и не связанные с ней. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия спортсменов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности к демонстрации максимального спортивного результата. Понятие спортивная форма является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки.

Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности спортсмена в кикбоксинге: технической, физической, тактической и психологической.

#### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Изучение вида спорта кикбоксинг занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка

юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению кикбоксинга. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача – подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Таблица 23

**Образец плана тренировочного занятия  
на этапе начальной подготовки до года обучения**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	= 10
Основная	Обучение технике кикбоксинга	СПУ	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	= 40

Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 5
----------------	--------------------------------------------	-----	-----

\* На первых занятиях в качестве СПУ используются различные подводящие упражнения для дальнейшего обучения техническим действиям.

Примечание:

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СПУ - специально-подготовительные упражнения

Таблица 24

**Образец плана тренировочного занятия  
на этапе начальной подготовки свыше года обучения**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Обучение технике кикбоксинга	СПУ	= 20
	Совершенствование техники кикбоксинга	СПУ	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и аэробной	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 5

Таблица 25

**Образец плана учебно-тренировочного занятия  
на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 20
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники кикбоксинга	СПУ	= 45
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	= 30
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

Таблица 26

**Образец плана тренировочного занятия  
на тренировочном этапе свыше трех лет обучения**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 20
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники и тактики кикбоксинга	СПУ	= 55
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

Таблица 27

**Образец плана тренировочного занятия  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 25
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники кикбоксинга	СПУ	= 55
	Совершенствование тактики кикбоксинга	СПУ	= 55
	Работа по общей и специальной физической	СПУ и подвижные	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков.

Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие спортсмен знает, какие ему будут нанесены удары и как он будет от них защищаться.

Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену создается ситуация с которой он должен справиться.

Соревновательные ситуации – спарринги.

План-конспект

## учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки

## Основные задачи

1. Развитие координации, быстроты, ловкости.

2. Выполнение подводящих упражнений, для обучения техническим действиям

3 Привитие привычки к систематическим занятиям спортом

Место проведения: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

Проводящий: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15 мин)			
А.Сообщение задач урока.  Б.Посредством разминки подготовить занимающихся к тренировочной нагрузке.	1.Построение. Отметка присутствующих.	2 мин	Перечислить основные виды упражнений на тренировке
	2.Ходьба (разновидности ходьбы)	1 мин	Спина прямая, смотреть прямо
	3.Бег с изменением направления	1 мин	Руки возле головы
	4. Прыжковые упражнения	30 сек	
	5.Бег приставными шагами (разновидности упражнения)	30 сек	
	6.Бег скрестным шагом (разновидности упражнения)	30 сек	Колени выше
	7.Бег с высоким подниманием бедра (так же на координацию)	30 сек	
	8.Бег с захлестом голени назад (так же на координацию)	30 сек	
	9. Махи ногами (разновидности махов)	20 сек	Достать пятками до ладоней
	10.Скручивание корпуса на каждый шаг «мельница» (разновидности упражнения)	30 сек	Больше амплитуда
	11.Ходьба с наклонами туловища вперед		Больше амплитуда
	12.Ходьба с круговыми движениями туловища.	30 сек	
	13.Бег с прогибом туловища назад	40 сек	
	14. Махи руками (разнообразие махов)		
	15.Ходьба с круговым движением рук (вперед, назад, в разные стороны)		

	<p>16.Ходьба с круговым движением рук в локтевом суставе (вперед, назад, в разные стороны)</p> <p>17.Ходьба с круговым вращением кистей рук</p> <p>18.Ходьба с разворотами, наклонами головы</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>Ноги прямые, руками касаемся пола</p> <p>Больше амплитуда</p> <p>Больше амплитуда</p> <p>Больше амплитуда</p> <p>Больше амплитуда</p> <p>Больше амплитуда</p>
Основная часть 45 мин			
А. Упражнения на развитие координации	<p>1.Развороты на 360, 720, с подниманием колен</p> <p>2.Выпрыгивание с подниманием колен, с разведением ног в стороны</p> <p>3. Акробатика Различные кувырки (а так же на гимнастическом мяче)</p> <p>6.Упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения в парах</li> <li>- приседание в парах</li> <li>- перекаты с одной стороны на другую</li> <li>- выпады вперед, влево, вправо</li> </ul>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Руки возле головы</p> <p>Следим за правильностью выполнения</p> <p>Держась за руки выполняем повороты на 360</p>

	- чехорда	3 мин	<p>Выполняем упражнения держась за руки</p> <p>1 номер в наклоне 2 номер перепрыгивает через него с упором руками на спину 1 номера</p>
<p>Б. Подводящие упражнения для дальнейшего обучения техническим действиям</p> <p>В. Развитие быстроты, ловкости</p>	1. Передвижение в стойке	1 мин	<p>Руки расслаблены</p> <p>Легкость передвижения</p>
	2. Пятнашки ногами	1 мин	<p>Двигаясь в боевой стойке пытаемся наступить на ногу партнера</p>
	3. Передвижение за спиной у партнера	1 мин	<p>1 номер двигается в боевой стойке 2 номер двигается как тень у него за спиной</p> <p>Легкость передвижения</p>
	4. забегание за спину со смещением	1 мин	<p>1 номер в боевой стойке выпрямляет лев.р. и пытается положить ее на лоб сопернику. 2 номер за счет передвижения, уклонов и нырков не дает ему это сделать</p>
	5. «убрать руку со лба за счет передвижения»	1 мин	<p>В паре. участники заправляют в шорты футболку (имитируют хвост) задача выдернуть «хвост» у противника при этом не потерять свой «хвост»</p> <p>Тоже только в игре участвуют все занимающиеся в группе каждый играет сам за себя вырывает хвосты у остальных участников, побеждает последний оставшийся с «хвостом»</p>
Перерыв	2. подвижная игра «хвостик»	10 мин	
	прыжки через лавочку	2 мин	



	1. с левой на правую 2. Двумя ногами из стороны в сторону 3. на одной ноге из стороны в сторону 4. на двух ногах на лавочку с лавочки 5. перескоки одна нога на лавочке другая на полу 6. прыжки на 180, лавочка между ног 7. на 180 лавочка слева справа	10 мин	
Заключительная часть 5 мин			
А. Восстановление Б. Теория	4. И.П н. вместе р. вдоль туловища - н. в стороны р. на пояс - н. вместе р. в стороны - н в стороны р. на плечи - н вместе р. вверх  На месте упражнения на дыхание Упражнение на восстановление  Игра «отгадай вид спорта»	2 мин     1 мин  2 мин	Выполнять на скорость  Вдох р. поднять выдох опустить  Разнообразные упражнения на дыхание  Ведущий молча показывает движения присущие какому либо виду спорта все остальные должны отгадать этот вид спорта

### Примерные схемы недельных микроциклов для Т(СС) этапов

#### Развивающий физический микроцикл (РФ)

*Задачи микроцикла:* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники кикбоксинга, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (таблица 28).

Таблица 28

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки  
в РФ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100 +парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

*Задачи микроцикла:* продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники кикбоксинга в условиях отработки и в учебных спаррингах (таблица 29).

Таблица 29

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в  
РТ-микроцикле**

<b>Дни недели</b>	<b>Средства тренировки</b>	<b>% от времени тренировки</b>
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25

Суббота	ОФП СП СорП	100 +парная баня, массаж
воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К) (таблица 30).

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица 30

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
воскресенье	Активный отдых	

**Технико-тактическая подготовка**

План занятий с кикбоксерами-новичками на 1-й и 2-й год

**I раздел.** Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой руками в голову и защиты от них, изучение прямых ударов ногами в корпус и защита от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, корпус, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие кикбоксеры проводят первый бой.

**II раздел.** Изучение и совершенствование прямых ударов руками в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Изучение ударов ногами в голову. Дальнейшее совершенствование прямых ударов руками в голову, ногами в корпус (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить кикбоксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. кикбоксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения кикбоксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

**III раздел.** Изучение и совершенствование боковых ударов руками в голову и защита от них, изучение боковых ударов ногами в корпус и защита от них. Применение боковых ударов руками в голову, ногами в корпус в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь-декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и кикбоксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

**IV раздел.** Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову в условных боях, изучение боковых ударов ногами в голову. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего кикбоксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые кикбоксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий кикбоксингом в группах спортивного совершенствования. В таблице 32 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года обучения.

Примерные программы построения тренировочных занятий представлены в планах-графиках (таблице 31-35).

Таблица 31

Раздел 1-й год обучения					2-й год обучения												
месяц	1 раздел		2 раздел			3 раздел				4 раздел							
	сентябрь-декабрь		февраль-май			сентябрь-декабрь				февраль-май							
Масштаб обучения	Изучение боевой стойки и передвижения	Изучение прямых ударов руками, ногами в голову	Изучение ударов руками, ногами в туловище				Изучение боковых ударов руками ногами в голову защита от них			Изучение ударов руками и ногами в туловище и коротких боковых в							
Материал Совершенствования		Совершенствование боевой стойки и передвижений	Соревнования (1 бой)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях	Тренировочные уроки (6 уроков)	Соревнования (1-2 боя)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Тренировочные уроки(6-8уроков)	Соревнования (1-2 боя)	Соверш-е способов ведения боя на дальней и средней дистанциях	Тренировочные уроки (9 уроков)	Соревнования (1-2 боя)	Занятия по ОФП и по СФП Занятия по дополнительным видам спорта	Отдых			
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упражнения комплекс ОФП, Подвижные и спортивные игры		Контрольные упражнения комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП			Контрольные упражнения комплекс ОФП, Подвижные и спортивные игры									Контрольные упражнения комплекс ОФП дополнительные виды спорта		

Содержание курса обучения кикбоксера-новичка  
План график занятий (1 раздел обучения)

Таблица 32

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Таблица 33

## План график занятий (2 раздел обучения)

[illegible]



7	Упражнения для разучивания тактич вариантов применения уклонов и контр ударов			+	+	+	+	+	+	+																	
8	Упражнения для разуч прямого левой в туловище, и тактич. вар. его применения	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
9	Упражнения для разуч прямого правой в туловище, и тактич. вар. его применения																+	+	+	+	+	+	+				
10	Упражнения для разучивания для серий левой в корпус правой в голову и наоборот тактич вар. их применения				+	+	+	+	+								+	+	+	+	+						
11	Упражнения для разучивания связок фронт кик раунд кик тактич вар. их применения											+	+	+	+	+								+	+	+	+
12	Упражнения для разучивания повторных ударов раунд кик, сайд кик тактич вар их применения																	+	+	+	+	+					
13	Упражнение для разучивания подсечки тактич вар ее применения																						+	+	+	+	+
14	Упр-я для разучивания удара с шагом в сторону сайд степ тактич варианты его применения					+	+	+												+	+						
15	Упражнения для разуч встречной атаки правой прямой в голову												+	+	+	+								+			
16	Упражнения для разуч встречной атаки правой фланг кик в туловище																+	+	+	+							
16	Упр-я в ударах по снарядам					+			+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Упражнения для работы в парах						+			+			+			+			+			+			+		+
III	Подвижные спорт. игры	+			+						+					+						+			+		
Материал повторения																											
1	Совершенствование серий прямых ударов															+		+		+		+	+		+		+

[illegible]

Таблица 34

### План график занятий (3 раздел обучения)

[illegible]

7	Упражнения для соверш. ударов ногами в туловище			+	+	+	+	+	+	+	+																	
8	Упражнения для соверш. связок руками в голову ногами в туловище								+	+	+	+					+	+	+	+	+							
9	Подводящие упражнения для разуч. лоу кик и защита от них												+	+	+	+						+	+	+				
10	Тактические варианты применения лоу кик													+	+						+	+	+	+				
11	Изучение и совершенствование обманных действий (финтов)												+	+	+	+	+							+	+	+	+	
12	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову																	+	+	+	+	+						
13	Упражнение для разучивания подсечки тактич вар ее применения							+	+	+																+	+	
14	Упр-я для разучивания удара с шагом в сторону сайд степ тактич варианты его применения		+	+	+									+	+						+	+						
15	Упражнения для разуч встречной атаки в голову, туловище				+	+	+							+	+	+	+							+				
16	Упражнения для разуч встречной атаки правой, лоу кик																	+	+	+	+							
16	Упр-я в ударах по снарядам					+			+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Упражнения для работы в парах						+			+			+			+			+			+			+		+	+
III	Подвижные спорт. игры	+			+						+					+						+			+			
Материал повторения																												
1	Упр для сов-я двойного удара прямой боковой левой в голову					+		+						+				+				+			+		+	
2	Совершенствование связок ударов ногами и руками															+		+		+				+				

[illegible]

Таблица 35

### План график занятий (4 раздел обучения)

[illegible]

6	Совершенствование тактич вариантов применения уклонов и контр ударов					+	+	+	+					+	+	+												
7	Упр для разуч двойного удара: снизу левой в туловище, боковой левой в голову			+	+	+									+	+	+	+										
8	Упр для разуч двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову								+	+	+	+					+	+	+	+	+							
9	Упражнения для разучивания лоу-кик вблизи												+	+	+	+							+	+	+			
10	Тактические варианты применения лоу кик вблизи														+	+						+	+	+	+			
III	Подвижные спорт. игры	+			+						+						+						+				+	
Материал повторения																												
1	Упр для сов-я двойного удара сбоку в голову: левой, правой					+		+						+				+				+			+		+	
2	Совершенствование связок ударов ногами и руками																+		+		+			+				
3	Упр для сов-я серии прямой правой левой сбоку прямой правой								+			+						+				+			+		+	
4	Совершенствование уаров снизу правой левой в туловище и защита от них																	+		+				+		+		
6	Работа на снарядах		+		+		+		+		+			+		+			+			+		+		+		
IV	Условные тренировочные бои				+				+					+			+		+			+		+		+		
IV	Вольные бои						+									+										+		
V	Упражнения ОФП и СФП		+				+	+		+		+			+				+			+			+		+	

## 15. Учебно-тематический план.

Таблица 36

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и



				методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательно й деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

				учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. Реализация дополнительной образовательной программы 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 спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг» не ниже уровня всероссийских соревнований.

Спортивная подготовка обучающихся в Учреждении осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

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) – трёх часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх 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 в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

### **18. 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 N 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

заклучений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

В таблице 37, 38 и 39 представлены оборудование, инвентарь и экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 37

**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 (1,6 х 2 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 38

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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

Таблица 39

**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

**17. Кадровые условия реализации Программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

# 18. Информационно-методические условия реализации программы

1. ТИМФК Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Тайский бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторил - М • Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими - М • ФиС, 1965. - 200 с.
4. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
8. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М • Советский спорт, 1987. - 28 с.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс. 2001 - 480 с.
10. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

