Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Олимп» муниципального образования Мостовский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» 06 2023г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ «Олимп»
_____ Г.Л. Синицкий
«15» 06 2023г
Приказ № 128 от «15» 06 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

(спортивные дисциплины: кекусин, кекусинкан, синкекусинкай)

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 декабря 2022 г. № 1122
и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. №1227

Срок реализации Программы:
4 года

Авторы-составители программы:

- Литвинова М.Н. – инструктор-методист;
- Красюков В.В. – заместитель директора.

пгт. Мостовской
2023 год

Содержание

1. Общие положения 3
1.1. Нормативное обеспечение Программы 3
1.2. Цель Программы, задачи 5

2. Характеристика Программы 6
2.1. Сроки реализации Программы, возрастные границы обучающихся, количество обучающихся по годам обучения 7
2.2. Объем Программы «кикбоксинг» 8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы 8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план 13
2.5. Календарный план воспитательной работы 16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики 21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 23

3. Система контроля
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по кикбоксингу, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 27
3.2. Оценка результатов освоения программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по Программе. 29

4. Рабочая программа по кикбоксинг
4.1. Организационно-методические условия реализации программы 35
4.2. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг» 36

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 54

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
6.1. Материально-технические условия реализации Программы 55
6.2. Кадровые условия реализации Программы 59
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы 60

7. Список литературных источников 63

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении бокс в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Олимп» муниципального образования Мостовский район (МБУДО СШ «Олимп»).

Программа составлена в соответствии с Федеральными законами, приказами, регулирующими деятельность организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579

- Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программ спортивной подготовки»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Устав МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район;

- иные нормативные документы.

Программа также учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

- внутренние нормативные и правовые акты МБУДО СШ «Олимп» (положение о приёме, переводе, восстановлении и отчислении обучающихся; положение о педагогическом совете и др.)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «кикбоксинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 885 «Об

утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – ФССП).

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, принципы отбора технологий обучения, методологию контроля, достигнутого уровня обучения.

Программа охватывает многолетний период обучения – от начального этапа обучения до этапа совершенствования спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической, физической, соревновательной и др.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки и способы ее оценки.

Актуальность данной программы определяется ее возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растет спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Кикбоксинг, как вид спорта имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления физического и психического здоровья, воспитание коллективизма и морально нравственных качеств.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке юных спортсменов - кикбоксеров, призвана соответствовать современным требованиям и приоритетным идеям дополнительного образования. Обучающемуся дается возможность самому определять свой образовательный путь и, в случае достижения на этапе начальной подготовки положительной динамики роста спортивных результатов, у него есть возможность дальнейшего своего совершенствования. В случае же, если кто медленнее продвигается в свих достижениях, не должен восприниматься, как отстающий. Достижения и того и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключена в разумной достаточности педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует спортсмена на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой

культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности и улучшение своего образовательного результата.

Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов подготовки юных кикбоксеров: системность, преемственность и вариативность.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

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. Организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды различного уровня. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательные; спортивные; оздоровительные; воспитательные.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе, в кикбоксинге;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки Программы;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Выполнение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию

обучаемых. В основу отбора систематизации материала положены принципы комплектности, преемственности и вариативности.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по кикбоксингу

Характеристика вида спорта

Кикбоксинг - вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. В переводе с английского языка: «kick» - бить ногой и «boxing» - бокс.

Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сегодня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. С 1985 года берёт начало и «женский» кикбоксинг.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

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

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

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

4. Фулл-контакт с лоукик. В нем помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхности бедер противника.

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

Занятия кикбоксингом предъявляют к спортсменам специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие

кикбоксинг оказывает на воспитание личности кикбоксёров детско-юношеского возраста. Занимаясь кикбоксингом, можно научиться преодолевать свои слабости недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 1-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет *(для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).* Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12-20

Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

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

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января. Используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей

обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

В том числе допускается возможность спаренных занятий.

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

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

Допускается (при необходимости) проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды ебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14

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

Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в поединках по кикбоксингу. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является поединок, целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена. Соревновательные поединки, в

зависимости от места и задачи проведения, могут быть *тренировочными* (проходящими согласно тренировочному плану), *контрольными* (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных кикбоксёров группы), *отборочными* (формирование команды) и *основными* (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях: контрольных, отборочных, основных,

Контрольные соревнования – соревнования, где выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревновании дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - это соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кикбоксинг»

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение всего календарного года.

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

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период выходных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

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

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

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план,
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
вид спорта «Кикбоксинг» МБУДО СШ «Олимп»

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	**Этап начальной подготовки**						**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**										**Этап совершенствования спортивного мастерства**			
		1 год		**2 год**		**3 год**		**1 год**		**2 год**		**3 год**		**4 год**		**5 год**		**1 год**		**2 год**	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	**84**	35,9	**85**	27,2	**85**	27,2	**107**	25,7	**107**	25,7	**107**	25,7	**100**	16,0	**100**	16,0	**105**	12,6	**105**	12,6
2	Специальная физическая подготовка	**33**	142	**50**	160	**50**	160	**70**	16,8	**70**	16,8	**70**	16,8	**138**	22,1	**138**	22,1	**142**	17,0	**142**	17,0
3	Техническая подготовка	**95**	40,6	**144**	46,1	**144**	46,1	**154**	37,0	**154**	37,0	**154**	37,0	**216**	34,6	**216**	34,6	**83**	10,0	**83**	10,0
4	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	**12**	5,1	**13**	4,2	**13**	4,2	**42**	10,1	**42**	10,1	**42**	10,1	**100**	16,0	**100**	16,0	**260**	31,3	**260**	31,3
5	Инструкторская и Судейская практика	**3**	1,2	**6**	2,0	**6**	2,0	**9**	2,2	**9**	2,2	**9**	2,2	**13**	2,1	**13**	2,1	**183**	22,0	**183**	22,0
6	Участие в спортивных соревнованиях	**-**	-	**7**	2,2	**7**	2,2	**25**	6,0	**25**	6,0	**25**	6,0	**44**	7,1	**44**	7,1	**25**	3,0	**25**	3,0
7	Медико-восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	**7**	3	**7**	2,3	**7**	2,3	**9**	2,2	**9**	2,2	**9**	2,2	**13**	2,1	**13**	2,1	**34**	4,1	**34**	4,1
	Количество часов в год	**234**		**312**		**312**		**416**		**416**		**416**		**624**		**624**		**832**		**832**	
	В том числе самостоятельная работа	**35**		**47**		**47**		**42**		**42**		**42**		**66**		**66**		**84**		**84**	
	Недельная нагрузка в часах	**4,5**		**6**		**6**		**8**		**8**		**8**		**12**		**12**		**16**		**16**	
	Количество УТЗ в неделю	**3**		**3**		**3**		**3-4**		**3-4**		**3-4**		**4-5**		**4-5**		**6-7**		**6-7**	
	Количество занятий в год	**156**		**156**		**156**		**208**		**208**		**208**		**208-260**		**208-260**		**312-364**		**312-364**	
	Наполняемость групп	**12-20**		**12-20**		**12-20**		**10-15**		**10-15**		**10-15**		**10-15**		**10-15**		**4-8**		**4-8**	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, их влияния ни личность обучающегося. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся на отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности Организации.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией и утверждается ежегодно (на начало календарного года), представлен в Таблице № 7 с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Главной задачей на занятиях является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях**	В течение

		различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	учебного года, согласно Календаря соревнований
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение учебного года
		2. Здоровьесбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение учебного года
.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	- Проведение инструктажей безопасностипри занятиях на открытом воздухе, в спортивном,	В течение учебного

	соблюдение основ безопасности жизнедеятельности	тренажерном зале. - Проведение профилактических бесед и инструктажей перед каникулами. - Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма». - Беседы с обучающимися по противодействию идеологии терроризма и экстремизма «Терроризм и экстремизм». - Проверка знаний, обучающихся по правилам дорожного движения. - Профилактические беседы: «Правила поведения на занятиях», «Правила общения со старшими педагогами и сверстниками», «Учебная дисциплина и самоорганизация» - «Недели безопасности». -Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах. Новогодняя акция «Безопасные каникулы».	года Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение учебного года, по согласованию с приглашенными спортсменами
.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	В течение учебного года по назначению

		результатов; - развитие навыков юных велосипедистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - Проведение мероприятий на каникулах (организация поездок, экскурсий, походов и т.д.) - Конкурс творческих работ (рисунки, поделки и т.д.)	
5. Работа с родителями			
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: индивидуальные встречи; беседы, дискуссии; социальные сети и чаты	В течение года по мере необходимости
6. Сотрудничество с общеобразовательными школами			
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение учебного года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом Организации ежегодно.

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

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в Таблице № 8.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Антидопинговые правила в бокс»	1 раз в год	
	3. Антидопинговая викторина»	«Играй честно»	По назначению	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	4. Семинар для тренеров	«Всемирный антидопинговый кодекс», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использоватьпамятки для родителей

Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина»	«Честный спорт»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	2. Семинар для обучающихся и тренеров	«Процедуры допинг-контроля. Права и обязанности обучающихся при прохождении допинг контроля»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня вопрос по антидопингу. Использовать памятки. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с выдачей сертификата обязательное требование к спортсменам и тренерам принимающим участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг - контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная Программа имеет цель подготовить не только кикбоксёров высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила кикбоксинга, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач Организации является подготовка обучающихся к роли помощника тренер-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия

следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по бокс.

Таблица № 9

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	1. Обучение ведению дневника подготовки 2. Беседы на тему «судейская коллегия, её состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в бокс»	весь период	Тренер-преподаватель
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	1. Помощь тренерскому составу при проведении контрольных соревнований и при приёме контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации, в качестве ассистентов, судей, секретарей. 2. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований, подготовка мест занятий и соревнований. 3. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых	весь период	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

	упражнений, терминами по изучению элементов бокс. 4. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований, проводимых учреждением в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки.		
Этап совершенствова ния спортивного мастерства	1. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. 2. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований различного уровня, приобретая инструкторские и судейские навыки.	весь период	Тренер-преподаватель

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

План медицинских мероприятий

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тяжелой атлетике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, а при наличии возможности с этапа начальной подготовки 2-3 года обучения, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование 1 раз в год для лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в

организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Организация осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

План медико-биологических мероприятий

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, представленных в Таблице № 9.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в дзюдо необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание.

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Таблица № 9

План мероприятий восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этап подготовки	Класс средств	Средства и методы
Учебно-тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет) Совершенствование спортивного мастерства (весь период)	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных кикбоксеров
	Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна).
	Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом.

3. Система контроля

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

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой

обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной 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.

Основные критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «свободная форма», «лайт - контакт», «поинтфайтинг»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
- - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

При реализации Программы *(ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ*) для обучающихся предусмотрены следующие виды аттестаций*:*

промежуточная аттестация – может проводиться в течение года (периодичность устанавливается нормативно-локальными актами) и обязательно проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);

итоговая аттестация – по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации ДОПСП на каждом этапе»).

3.2. Оценка результатов освоения Программы.
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по Программе

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной 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.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля даёт возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или

году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

В соответствие с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: **этапный, текущий и оперативный.**

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных спортсменов в начале и в конце каждого этапа проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

-врачебные обследования;

-антропометрические обследования;

-тестирование физических качеств;

-расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения сведений о состоянии самбистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости спортсменами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике подготовки кикбоксеров используют все виды контроля. В современном спорте идея органического слияния контроля и тренировочного процесса, это неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой стороны повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 10-12.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- - история вида спорта;
- - правила вида спорта;
- - вопросы инструкторской и судейской практики;
- - вопросы антидопингового обеспечения;
- - техника безопасности.

Сдача контрольно-переводных нормативов осуществляется в конце учебного года, согласноплана-графика, утвержденного директором Организации.

Таблица № 10

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

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

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от лини паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 12

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

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

4. Содержание программного материала. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»

4.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» - это многолетний целенаправленный процесс представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно с начинающими юными спортсменами. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма обучающегося.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебно-тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программу включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения ими дополнительных знаний, умений и навыков. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности обучающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный багаж умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система учебно-тренировочной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет занятий юные спортсмены должны овладевать техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, повысить уровень моральных и волевых качеств.

4.2. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков кикбоксинга. По окончании годичного цикла учебно-тренировочного занятия юные кикбоксеры должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям кикбоксингом в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по бокс.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Этап начальной подготовки

1. Технико-тактическая подготовка

1.1. Основы техники

Боевая стойка

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

Стойка может быть более высокой, выпрямленной. Она обеспечивает высокую маневренность. Низкая стойка с широко расставленными ногами снижает возможность маневра, но вместе с тем обеспечивает большую устойчивость. Она

более выгодна в бою на средней и ближней дистанциях. Усредненное расстояние, определяющее то, насколько ступни ног кикбоксёра, принявшего положение боевой стойки, должны отстоять одна от другой, определяется шириной его плеч.

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

Свое типичное боевое стартовое положение, стойку, спортсмен находит в результате множества проб и ошибок, попыток наилучшего приспособления к самым разнообразным ситуациям. Для этого требуется большой объем соответствующей работы. Практике данного вида спорта известны многочасовые упражнения по обработке и закреплению найденного варианта стойки.

1.2. Основы тактики

Тактика кикбоксинга - искусство целесообразного применения спортсменом боевых умений и навыков, физических и психологических возможностей для достижения определенного результата в создавшихся конкретных условиях боя или соревнований в целом.

Для этого требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности, умение мысленно моделировать по ходу боя намерения соперника, еще до того, как они будут реализованы в действия. Реагировать на действия соперника и тем более предвосхищать их возможно лишь при хорошей физической подготовленности и разнообразной технике. Последняя органично соединена с тактикой в виде технико-тактических действий, которые являются основными элементами содержания как технической, так и тактической подготовки.

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

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

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня

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

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

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

Гибкости: наклоны корпуса - встаньте прямо, ноги на ширине плеч, выполняем наклон корпуса к левой ноге, пытаясь дотронуться пальцами рук носок ноги. Колени при этом стараемся не сгибать. Таким же образом выполняем наклон к правой ноге. Боковые выпады - выпад на правую ногу, левая выпрямлена в сторону и пальцы ног направлены вверх. Опора правой ноги на всю ступню (не на носок). Потянувшись, меняем и.п. ног. Поперечный и продольный шпагат.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3х10 м.

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; *гимнастика* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с., *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м; *плавание*- 25 м.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Гибкости - выделяют три разновидности упражнений:

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

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

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

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

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

Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: работа в парах (сочетание известных ударов в новые комбинации на разной дистанции); работа на лапах: по команде резкое нанесение разных комбинации ударов и тут же

защита или усложнение серии различными ударами руками и ногами по 6, 8, 10 ударов одновременно и быстро (но не в ущерб технике).

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

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

3.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами кикбоксинга Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка,

ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощьпартнеру при выполнении различных упражнений.

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

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

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

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

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

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

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

4. Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта носа, ушей Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в кикбоксинге

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

5. Соревновательная подготовка

В соответствии со стандартом спортивной подготовки соревновательная деятельность на данном этапе подготовки не является обязательной.

Тренировочный этап (1-2 год)

1. Технико-тактическая подготовка

1.1. Техника

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

1.2. Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании сударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос) ;

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

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

Тактика участия в соревнованиях

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

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

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

Ловкости: - челночный бег 3х10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой.

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

Силы: *гимнастика* - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на

гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – приседания с отягощением. Поединки на руках, на ногах, руки-ноги.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Гибкости - выделяют три разновидности упражнений:

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

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

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

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

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

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

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах.

Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

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

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

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

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

3.2. Нравственная подготовка

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

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

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными кикбоксёрами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с кикбоксёрами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими кикбоксёрами со стороны старших. Научить дисциплине,

ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

4. Теоретическая подготовка

Кикбоксинг в России

Успехи российских кикбоксёров в международных соревнованиях –че

Гигиенические знания

Весовой режим кикбоксёра. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание.

Закаливание. Самочувствие кикбоксёра в условиях тренировки и соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль кикбоксёра, дневник самоконтроля, объективные данные - вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания кзанятиям кикбоксингом.

Терминология кикбоксинга

Терминология кикбоксинга. Термины на русском и английском языках.

Основы техники

Основные понятия об ударах, приемах, защитах, комбинациях, контактах расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых ударов, приемов защит.

Методика тренировки

Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки кикбоксёра. Определение путей дальнейшего обучения. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности кикбоксёров – объем, разнообразие, эффективность.

Планирование подготовки

Периодизация подготовки кикбоксёра. Периоды подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап

4.1. Инструкторская и судейская практика.

4.2. Инструкторская практика

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

4.3.Судейская практика

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

5. *Соревновательная подготовка*

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 4;
- отборочных – 1;
- основных – 1.

6. *Восстановительные средства и мероприятия*

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

Тренировочный этап (3-5 год)

1. *Технико-тактическая подготовка*

1.1. Техника

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удары средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий в

различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

1.2. Тактика

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

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

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

Тактика ведения поединка

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

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоичники, правостоичники, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, ложные попытки проведения ударов (без силы), зависание

на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защитапозой, положением.

Тактика участия в соревнованиях

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

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

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

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

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

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.*Лыжные гонки:* для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

2.2. Специальная физическая подготовка

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

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение ударов втечение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение ударов (контрударов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

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

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

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивление длительностью до 20 минут.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

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

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

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

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

3.2. Нравственная подготовка

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

4. Теоретическая подготовка

Основы тренировки кикбоксёра

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий

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

Планирование подготовки

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

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Контроль и учет подготовки

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние кикбоксинга

Сведения о развитии кикбоксинга за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики кикбоксинга.

Прогнозирование спортивных результатов

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и

время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших кикбоксёров мира, Европы, России.

Правила соревнований по кикбоксингу

Положение кикбоксёров. Оценка выполнения ударов. Уклонение от противоборства. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по

кикбоксингу.

Технико-тактическая подготовка

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций; метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике кикбоксёров.

Отбор в сборные команды

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность кикбоксёра.

Анализ участия в соревнованиях

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки кикбоксёров к соревнованиям.

5. *Инструкторская и судейская практика*

5.1. Инструкторская практика

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

5.2. Судейская практика

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

6. *Соревновательная подготовка*

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 5;
- отборочных соревнованиях – 2;
- основных соревнованиях – 2.

7. *Восстановительные средства и мероприятия*

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег.

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения)

1. *Технико-тактическая подготовка*

1.1. Техника

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

1.2. Тактика

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

2. *Физическая подготовка*

2.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих кикбоксёру проявлять быстроту, ловкость, силу.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

3. *Психологическая подготовка*

3.1. Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

3.2. Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного

мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. *Теоретическая подготовка*

4.1. Теория и методика освоения кикбоксинга

Возрастные периоды подготовки кикбоксёров

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации кикбоксёра.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства кикбоксёра.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности кикбоксёра

Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности кикбоксёров различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий определение ориентировочной основы действия).

5. *Инструкторская и судейская практика*

5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

5.2. Судейская практика

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. *Соревновательная подготовка*

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 6;
- отборочных соревнованиях – 2;
- основных соревнования – 3.

7. *Восстановительные средства и мероприятия*

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик - форма» (далее – кик - форма), «свободная форма» (далее – свободная форма), «лайт-контакт» (далее – лайт-контакт), «поинтфайтинг» (далее – поинтфайтинг), «К1» (далее – К1), «фулл-контакт» (далее – фулл-контакт), «лоу-кик» (далее – лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

Вид спорта «кикбоксинг» (номер-код - 0950001411Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

№ п/п	Название спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	Поинтфайтинг (point-fighting)	0950001411Я – 0950391411Н
2.	Лайт-контакт (легкий контакт)	0950001411Я – 0950011411Н
3.	Фулл-контакт (полный контакт)	0950001411Я – 0950481411Н
4.	Фулл-контакт с лоукик	0950001411Я – 0951241411Н
5.	К-1	0950001411Я – 0951011411Н

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

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

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				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.	Копье «цяншу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Палка-бо «бо-дзюцу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Таблица № 15

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

В деятельности по реализации Программы в МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по *виду спорта;*
- иные работники: инструктор-методист.

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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-

преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества образования. Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- объективную оценку уровня профессиональной компетентности педагогов;
- своевременное выявление профессиональных дефицитов педагогов, содействие их осознанию и формированию соответствующих образовательных запросов;
- использование форм повышения квалификации, ориентированных на устранение профессиональных дефицитов, в т.ч. посредством разработки индивидуальных образовательных маршрутов и реализации индивидуальных образовательных программ профессионального развития;
- вовлечение педагогов в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений;
- поддержку деятельности педагогических сообществ, объединений, проектных групп, обеспечивающих условия для «горизонтального» обучения, открывающих возможности для самореализации в профессии, построения вертикальной либо горизонтальной карьеры.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район **не реже одного раза в три года** проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный

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

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по кикбоксингу, рекомендовано:

– использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;

– посещение тренерских семинаров;

– посещение судейских семинаров;

– получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;

– просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;

– консультации с более опытными специалистами;

– в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по кикбоксингу, рекомендовано:

– получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;

– просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны и региона;

– консультации с более опытными спортсменами;

– беседы с тренером-преподавателем.

Список информационных, методических и учебных пособий:

1) Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Иванов А.А. — «Спорт», 2016 (pdf);
2) Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008 (pdf);
3) Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни/ Б. Ротелла — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 (pdf);

Интернет ресурсы:

1. Консультант Плюс http://www.consultant.ru/
2. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
3. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края https://kubansport.krasnodar.ru/
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» http://www.rusada.ru/
6. Федерация кикбоксинга России. https://fkr.ru
7. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;
8. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры

http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/;

9. Электронный ресурс «Спортивная Россия» https://infosport.ru/ ;
10. Сайт для учителей физической культуры Физкультура «https://fizcultura.ucoz.ru/;
11. Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru/;
12. Электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» https://libsport.ru/;
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») http://spo.1september.ru/urok/.

7. Список литературных источников

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программ спортивной подготовки».
4. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 885 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 декабря 2022 г. № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
8. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
9. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов/В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
14. Теория и методика бокса: Учебник// Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
15. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М.: 1977. – 416 с.

16. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 14 июня 2014 года № 449 – М.: Минспорт РФ, 2014. – 22 с.
18. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) /В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.