

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Рассказовского района»

«СОГЛАСОВАНО»
Педагогическим советом
МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского
района»
Протокол № 1 от 29.08.2023г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «КИКБОКСИНГ»

Срок реализации: 8 лет

Составители программы: тренер – преподаватель
Ивлев В.В.

Рецензенты: методист Полежаева В.С.
инструктор-методист Маняхина Е.Ю.

с. Платоновка
2023 г.

Содержание

| № п/ п | Содержание | Стр. |
|--------|---|------|
| | I. Общие положения | |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 2 | Цель Программы | 3 |
| | II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | |
| 3 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 3 |
| 4 | Объем Программы | 5 |
| 5 | Виды (формы) обучения | 5 |
| 6 | Годовой учебно-тренировочный план | 7 |
| 7 | Календарный план воспитательной работы | 8 |
| 8 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 9 |
| 9 | План инструкторской и судейской практики | 11 |
| 10 | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 12 |
| | III. Система контроля | |
| 11 | Требования к результатам прохождения Программы | 14 |
| 12 | Оценка результатов освоения Программы | 15 |
| 13 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) | 15 |
| | IV. Рабочая программа | |
| 14 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. | 20 |
| 15 | Учебно-тематический план | 33 |
| | V. Особенности осуществления спортивной подготовки. | |
| 16 | Особенности осуществления спортивной подготовки | 33 |
| | VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | |
| 17 | Материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки | 34 |
| 18 | Кадровые условия реализации Программы | 34 |
| 19 | Информационно-методические условия реализации Программы | 35 |
| | Приложения | 36 |

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин («лайт-контакт», «фулл-контакт», «K-1») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 885 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Выявление одаренных детей и подготовка спортсменов высокой квалификации, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных молодых спортсменов, наличия материально – технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Кикбоксинг — как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг — чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга — контакт с партнером посредством ударных движений — способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике обучающегося достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику обучающегося, проходящего спортивную подготовку, в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Кикбоксинг – это разновидность боевых искусств, где принято наносить удары и руками, и ногами. В экипировку обязательно включены боксёрские перчатки. Этот вид спорта сочетает в себе восточные единоборства и классический бокс.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

| Дисциплины | Номер-код |
|-------------------------------|----------------------------|
| Лайт-контакт (легкий контакт) | 095000141 IЯ -09500 11411H |
| Фулл-контакт (полный контакт) | 0950001411 Я -095048141 IH |
| Фулл-контакт с лоу-кик | 095000141 IЯ -0951241411H |
| К-1 | 0950001411Я -095101141 IH |

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг».

В спортивной дисциплине *лайт-контакт* поединки проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество баллов. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости) ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься начиная с 10 летнего возраста.

В спортивной дисциплине *фулл-контакт* и *фулл-контакт с лоу-киком* поединки проводятся без остановки боя, для начисления очков. В этой дисциплине разрешены удары в полную силу. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

В спортивной дисциплине *К-1* поединки проводятся по правилам в полный контакт, без остановки времени для начисления очков. Помимо разрешенных в полную силу ударов руками и ногами, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки (3 года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода обучения — период начальной специализации (3 года) и период углубленной специализации (2 года).

Этап начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - кикбоксинг, выбор спортивной специализации и

выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки.

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 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 11 | 10 |

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе по решению педагогического совета.

4. Объем Программы.

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

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 астрономических часов, в учебно-тренировочных группах не более 3-х астрономических часов.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий, если:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдаются требования техники безопасности.

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Объем соревновательной деятельности.

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|------------------------------------|-----------|--|---------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свышегода | До трех лет | Свышетрех лет |
| Для спортивных дисциплин лайт-контакт | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 5 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин К1,фулл-контакт | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 |

Учебно-тренировочные мероприятия.

| № | Виды учебно-тренировочных | Предельная продолжительность учебно- |
|---|---------------------------|--------------------------------------|
|---|---------------------------|--------------------------------------|

| п/п | мероприятий | 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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

6. Годовой учебно-тренировочный план. (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп.15.1 ФССП на основе утвержденной Программы.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-

тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее — спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки — двух часов;

На учебно—тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

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

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

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия — теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объём учебно—тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно—тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по

спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

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

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

7. Календарный план воспитательной работы. (Приложение №2)

Главной целью воспитательной работы в учреждении является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья 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 соответствующим виду или видам спорта.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.

11. Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся 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 использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах

нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Знать основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство тренировочных поединков.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для УТ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено

на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется

меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «лайт-контакт», ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

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

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,8 | 10,1 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |

| | | | | |
|---|---|---|----------|-------|
| 1.3. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.30 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 22 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 160 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 42 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) | см | не более | |
| | | | 15 | 10 |
| 2.2. | Толчок набивного мяча весом 3 кг с места | м | не менее | |
| | | | 6,5 | 4,5 |
| 2.3. | Количество ударов по воздуху руками (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 52 | 38 |
| 2.4. | Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами | количество раз | не менее | |
| | | | 120 | 90 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

IV. Рабочая программа.

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

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подготовка организма к отработке вопросов основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых

задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия, можно провести беседу теоретической направленности. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Этап начальной подготовки первого года

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с мячом. Метания мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, волейбол и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при изучении действий кикбоксёров Новичков.

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.

- Спарринг.

Методические приемы изучения основ техники кикбоксера

- Изучение базовых стоек кикбоксера.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов

- ударам на месте
- ударам в движении
- приемам защиты на месте
- приемам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактика передвижения в стойках. Изучение прямых ударов на дальней и средней дистанции: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Изучение боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и ударов снизу на средней и ближней дистанции и защита. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих ударов. Изучение прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанции. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Этап начальной подготовки второго и третьего года
Практический материал и общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании действий кикбоксеров:

- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, без партнера на месте.
- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с партнером на месте.
- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, без партнера в движении.
- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы изучения основам техники кикбоксёра:

- Изучение базовых стоек кикбоксёра.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения технике ударов, защит и контрударов

- ударам на месте
- ударам в движении
- приемам защиты на месте
- приёмам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках прямых ударов на дальней и средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходящими блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней и средней дистанции, боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера-преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации.

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

Учебно-тренировочный этап первого и второго года подготовки.
Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

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

Методические приемы изучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы изучения технике ударов, защит и контрударов:

- ударам и простым атакам.
- двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- защитные действия, с изменением дистанций.
- контрудары, контратаки.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

Учебно-тренировочный этап свыше второго года подготовки

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка кикбоксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение

двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога,

нога + рука. Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитными

действиям. Изучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, изучение прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанции и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанции.

Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

По технической подготовки выполнение примерного комплекса:

- 10 различных приемов и комбинаций по воздуху;
- 10 различных приемов и комбинаций на снарядах (мешок, лапы). 27 секунд - отлично,
- 29 секунд - хорошо,
- 32 секунд - удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке кикбоксера. Главная задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих кикбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями спортсменов, просматривать видеоматериал по кикбоксингу и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Кикбоксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

Материал программы распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (ПРИЛОЖЕНИЕ №4);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. При разработке данной программы использовались следующие источники:

Методическая литература:

- 1). Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кибоксинг»(приказ Минспорта России от 31.010.2022 № 885)
- 2). «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
- 3). Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- 4). Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
- 5). Всероссийский реестр видов спорта
- 6). Единая всероссийская спортивная классификация
- 7). СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
- 8). СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
- 9). Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы межд. науч.-прак. конф. — Челябинск, 2000. — 15с.
- 10). Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского Спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2012. — 72 с.
- 11). Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 12). Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
- 13). Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. — Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. — 2001. — 15 с.
- 14). Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. Ки — Киев; -1999.
- 15). Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. — М. «Аст Астрель», 2003
- 16). Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Я.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.-287 с.
- 17). Допинг—контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
- 18). Кикбоксинг. Правила соревнований. - М.: Федерация кикбоксинга России, 2009 г. - 52 с.

www.minsport.gov.ru,

- 19). Интернет ресурсы: www.rusada.ru, www.fkr.ru

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 88 | 118 | 118 | 138 | 130 | 130 | 110 | 106 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 72 | 72 | 88 | 152 | 152 | 162 | 146 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 16 | 16 | 28 | 30 | 30 | 52 | 66 |
| 4. | Техническая подготовка | 144 | 164 | 164 | 196 | 224 | 224 | 240 | 262 |
| 5. | Тактическая подготовка | 5 | 18 | 18 | 20 | 28 | 28 | 40 | 84 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 20 | 22 | 22 | 40 | 50 |
| 7. | Психологическая подготовка | 4 | 8 | 8 | 12 | 18 | 18 | 38 | 50 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 10 | 20 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 4 | 6 | 10 | 10 | 16 | 28 |
| 10. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 2 | 3 | 6 | 6 | 10 | 10 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 832 |

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и 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 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 года |
| 2.2. | Режим питания и | Практическая деятельность и | В течение |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | отдыха | 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); | года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

Учебно-тематический план

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

| | | | | |
|---|--|-----------------|------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | тактики вида спорта | | | технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным |

| | | | |
|---|---------|-----------------|---|
| | | | соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

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

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 4 |
| 2. | Груша на растяжках (вертикальная) | штук | 6 |
| 3. | Дорожка беговая (электрическая) | штук | 1 |
| 4. | Зеркало настенное (1,6х2 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 |