

**Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа г. Минеральные Воды»**

РАССМОТРЕНО:

на педагогическом совете

МКУ ДО «СШ г. Минеральные
Воды»

«01» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКУ ДО «СШ г. Минеральные
Воды»



С.Ф. Таранцов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»
дисциплина – лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик, K1**

Программа подготовлена на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Кикбоксинг»
утверждена приказом Министерством спорта
Российской Федерации (Минспорт России) от «24» ноября 2025 г. № 1011,
зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации «13» января 2026 № 84908

Сроки реализации 8 лет и более

Минеральные Воды
2026 год

Содержание

I.	Общие положения	
II.	Характеристика Программы	
2.1.	Сроки реализации Программы	
2.2.	Объём Программы	
2.3.	Виды обучения	
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	
2.5.	Календарный план воспитательной работы	
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7.	План инструкторской и судейской практики	
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	Система контроля	
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Кикбоксинг»	
4.1.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
4.2.	Учебно-тематический план	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Кикбоксинг»	
VI.	Условия реализации Программы	
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по Кикбоксингу с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» (далее – ФССП), утверждённым приказом Минспорта России от **«24» ноября 2025 г. № 1011**.

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Ставропольского края по Кикбоксингу, формирование спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области Кикбоксинга, освоение правил и тактики ведения спортивной борьбы, изучение истории Кикбоксинга, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ) и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по Кикбоксингу.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации Программы

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

Сроки реализации Программы. Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (ЭНП)	3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	не ограничивается	15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)	не ограничивается	17	2-4

Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) предусматривает плавное повышение учебно-тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья учащихся.

На учебно-тренировочном этапе (далее – УТЭ) процесс предусматривает развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий для достижения положительных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ) процесс предусматривает специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации или субъектов Российской Федерации.

На этапе высшего спортивного мастерства (далее – ЭВСМ) процесс предусматривает специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации или субъектов Российской Федерации.

2.2. Объём Программы

Общее количество часов на каждом конкретном году обучения определяется, исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области спортивных единоборств.

Объём Программы. Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	До 1 года	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	1040

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной для каждого года обучения. На период учебно-тренировочных мероприятий или праздничных дней, наполняемость учебно-тренировочных групп и режим учебно-тренировочной работы изменяется и устанавливается в соответствии с наполняемостью и режимами работы сборного коллектива. Годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с УТЭ, может быть сокращён не более чем на 25 %.

2.3. Виды обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные теоретические и практические УТЗ;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются УТМ, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия. Таблица № 3

№ п/п	Виды УТМ	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (кол-во суток), (без учёта времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1.УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России	—	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к Официальным спортивным	—	14	14	14

	соревнованиям региона				
2. Специальные УТМ					
2.1.	УТМ по ОФП и СФП	—	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 суток не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		—	—
2.5.	Просмотровые УТМ	—	До 60 суток		

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от места проведения и задач, соревновательные старты могут быть:

- контрольные спортивные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных спортивных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных спортивных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные спортивные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных спортивных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности;

- отборочные спортивные соревнования – по результатам этих спортивных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных спортивных соревнований. В отборочных спортивных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных спортивных соревнованиях;

- основные спортивные соревнования – целью этих спортивных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

К участию в спортивных соревнованиях обучающихся предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся согласно 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.

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Спортивная школа г. Минеральные Воды» (далее – Учреждение), реализующее Программы, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности. Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					ЭССМ	ЭВСМ
	ЭНП		УТЭ				
	До 1 года	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет			
Контрольные	1	1	2	2	2	2	
Отборочные	—	—	1	2	2	2	
Основные	—	—	1	2	2	2	

С ЭНП первого года обучения учащиеся начинают свою соревновательную деятельность, принимая участие во внутришкольных турнирах и спортивных соревнованиях местного значения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К основным условиям реализации Программы относятся трудоёмкость Программы (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей Программу, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Продолжительность УТЗ при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трёх часов;
- на ЭССМ – четырёх часов;
- на ЭВСМ – четырёх часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ЭССМ и ЭВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения УТМ и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица № 5

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
1.	Общая физическая подготовка	36	28	26	16	14	10
2.	Специальная физическая подготовка	14	16	16	22	18	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	5	7	8	8
4.	Техническая подготовка	42	46	38	34	32	30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	10	16	22	26
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	3	4	6

Годовой учебно-тренировочный план. Таблица № 6

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
		Недельная нагрузка (час)					
		6	8	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного УТЗ (час)					
		2	2	3	3	2+2	2+2
		Наполняемость групп (человек)					
		24		20		4-8	2-4
1.	Теоретическая подготовка (Т)	2	4	18	22	42	62
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	112	120	164	192	216	198
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	68	100	116	196	248
4.	Техническая-тактическая подготовка (ТПП)	138	200	256	298	250	364

5.	Психологическая подготовка (П)	6	8	24	28	36	24
6.	Нормативы (тестирование) (Н)	2	4	10	12	8	10
7.	Восстановительные мероприятия (ВМ)	2	4	10	12	16	20
8.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	4	12	14	18	24
9.	Участие в спортивных соревнованиях (С)	2	4	30	34	50	90
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы. Таблица № 7

№	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	УТЗ, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта УТЗ 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений,	В течение года

	здорового образа жизни	требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства гордости и ответственности перед Родиной, 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 РФ и регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на спортивных соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, реализующей Программу	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением, реализующей Программы	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
5. Прочая работа			
5.1.	Другое направление работы, определяемое Учреждением, реализующей Программы	Просмотр видеофильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утверждённого Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019 г., и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА).

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

- 1) назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
- 2) ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
- 3) проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 4) проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 5) оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь

необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещённым списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки (ЭНП) Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список») Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Обязательное составление программы и отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчёта (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.ne

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список») Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
---	---	----------------	---

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе Кикбоксинга.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации. Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на УТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

УТЗ следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены УТЭ должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания УТЗ);
- овладеть основными методами построения УТЗ;
- овладеть способами разминки, основной и заключительной частью;
- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;
- помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Судейские навыки приобретаются путём изучения правил спортивных соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов спортивных соревнований.

Инструкторско-судейская практика на этапах обучения. Таблица № 9

Этап и год подготовки	Вид практики	Содержание практики (для спортивных дисциплин – «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Лоу кик», «K1»)
УТЭ 1 года обучения	Инструкторская	Овладение принятой в Кикбоксинге терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения УТЗ – разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по Кикбоксингу. Судейство спортивных соревнований в роли хронометриста, бокового судьи.
УТЭ 2 года обучения	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания УТЗ). Во время проведения УТЗ необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство спортивных соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
УТЭ 3 года обучения	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть УТЗ.
	Судейская	Участие в судействе спортивных соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников спортивных соревнований.
УТЭ 4 и 5 года обучения	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов.
	Судейская	Участие в судействе спортивных соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов спортивных соревнований. Выполнение функции старшего ринга на спортивных соревнованиях среди младших юношей.
ЭССМ 1 года обучения	Инструкторская	Овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. Помощь тренеру-преподавателю при проведении УТЗ в младших возрастных группах.
	Судейская	Участие в судействе спортивных соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов спортивных соревнований. Выполнение функции старшего ринга на спортивных соревнованиях среди младших возрастных групп.
ЭССМ 2 года обучения	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта УТЗ и комплексов учебно-тренировочных заданий для различных частей УТЗ – разминки, основной и

		заключительной частей, проведение УТЗ в группах на ЭНП.
	Судейская	Участие в судействе спортивных соревнований в роли боковых судей, арбитров, секретаря.
ЭССМ 3 года обучения	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта и комплексов учебно-тренировочных заданий для УТЗ; знакомство с документами планирования и учёта работы в Учреждении. Проведение УТЗ в группах на УТЭ.
	Судейская	Участие в судействе спортивных соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьёвки участников. Выполнение функции главного судьи на спортивных соревнованиях младших юношей.

Лица, проходящие спортивную подготовку на ЭССМ, должны овладеть навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися, самостоятельно разрабатывать конспект и комплексы для различных частей УТЗ – разминки, основной и заключительной частей; проводить УТЗ в группах на ЭНП и УТЭ.

Спортсмены должны принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на ЭССМ, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп на ЭНП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп на УТЭ, 2 раза в год для групп на ЭССМ и ЭВСМ);
- наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами УТЗ и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму УТЗ и отдыха.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, Федеральным органом исполнительной власти. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП. Зачисление в группы на

ЭНП 1-ого года обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (кабинета) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 г. № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых Федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость учебно-тренировочных нагрузок, корректировать их объёмы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах на ЭССМ необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки. Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе УТЗ для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации УТЗ с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

- 1 этап – определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных

приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учётом возраста, пола, состояния здоровья, уровня подготовленности);

- 2 этап – изучение плана проведения УТЗ, объёма в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполненных упражнений спортсменами;

- 3 этап – изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

- 4 этап – составление «физиологической» кривой УТЗ, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения УТЗ;

- 5 этап – анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером-преподавателем для внесения необходимых коррективов в план УТЗ, определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму УТЗ, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах на ЭНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

План применения восстановительных средств.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы:

- 1) систему спортивных соревнований;

- 2) систему УТЗ;

- 3) систему факторов, которая дополняет УТЗ и спортивные соревнования, и оптимизирует их эффект.

В системе факторов, дополняющих УТЗ и спортивное соревнование, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трёх условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого УТЗ с учётом закономерностей развития и компенсации утомления в этом УТЗ.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных УТЗ в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают – рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учётом этапа подготовки, условий 30 УТЗ и спортивных соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства – рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приёма банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и др. Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация. Тепловые процедуры широко применяются для быстрее снятия локального утомления мышц. Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетённости, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом – убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед поединком способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед поединком может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции.

Утомление, ухудшающее результат на спортивных соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. Каждый кикбоксёр испытывает перед поединком, да и во время поединка, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и

физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъём, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – всё это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие – в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, весёлому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь»).

План применения восстановительных средств и мероприятий. Таблица 10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед УТЗ, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение УТЗ и соответствие её объёмам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 минуты
		Разминка	10-20 минут
		Массаж	5-15 минут
		Активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 минуты
		Психорегуляция мобилизующей направленности	
Вовремя УТЗ, спортивным соревнованием	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе УТЗ
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 минут
		Психорегуляция	3 минуты

		мобилизующей направленности	
Сразу после УТЗ, спортивного соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ (тёплый/прохладный)	8-10 минут
Через 2-4 часа после УТЗ	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 минут
		Душ (тёплый/прохладный)	5-10 минут
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в спортивных соревнованиях и в свободный от состязаний день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная УТЗ
		Сауна, общий массаж	После восстановительной УТЗ
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу УТЗ, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная УТЗ
		Сауна, общий массаж	После восстановительной УТЗ
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные УТЗ ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На ЭНП:

- 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 со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (далее – нормативы) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТЭ.

На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ;
- 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 нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ЭССМ.

На ЭССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим УТЗ (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Кикбоксинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ЭВСМ.

На ЭВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим УТЗ (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня Всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, Всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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 учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- 1) этапный контроль;
- 2) текущий контроль;
- 3) оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков с целью закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и спортивных соревнований (согласно Единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии УТЗ, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приёмов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и УТЗ в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных УТЗ и спортивных соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе УТЗ и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе УТЗ, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщённые понятия. Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объёма, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактических мышлений и действий (объём тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных тестов или в процессе спортивных соревнований и включает оценку:

- физической, технической, тактической подготовленности;
- психического состояния и поведения на спортивных соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Нормативы по ОФП для зачисления и перевода на ЭНП по виду спорта «Кикбоксинг» (дисциплина – «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Лоу кик», «K1»). Таблица 11

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 1 года обучения		Норматив свыше 1 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы по ОФП						
1.1.	Бег на 30 м	с	6,30	6,50	5,90	6,10
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	6.20,00	6.40,00	5.41,00	6.12,00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	2	—	4	—
1.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	—	7	—	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	10	5	13	7
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	2	3	4	5

Нормативы по ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на УТЭ по виду спорта «Кикбоксинг» (дисциплина – «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Лоу кик», «K1»). Таблица 12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы по ОФП				
1.1.	Бег на 30 м	с	5,90	6,10
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5.41,00	6.12,00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	4	—
1.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	—	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	13	7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	раз	33	28

	(за 1 мин)			
2. Нормативы по СФП				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (по линии паха)	см	15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	6,5	4,5
2.3.	Удары по воздуху руками за 8 с	раз	52	38
2.4.	Удары по воздуху руками и ногами за 90 с	раз	120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	«третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	«третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

Нормативы по ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на ЭССМ по виду спорта «Кикбоксинг» (дисциплина – «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Лоу кик», «K1»).

Таблица 13

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы по ОФП				
1.1.	Бег на 60 м	с	8,10	9,50
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8.00,00	9.55,00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине/низкой (Ж)	раз	13	19
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	37	16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	218	183
1.6.	Вис на перекладине, подъём выпрямленных ног до касания перекладины	раз	20	10
2. Нормативы по СФП				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (по линии паха)	см	5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	7,0	5,0
2.3.	Удары по мешку руками за 10 с	раз	62	48
2.4.	Удары по мешку руками и ногами за 120 с (не менее 6 ударов ногами)	раз	142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на ЭССМ	«Кандидат в мастера спорта»		

Нормативы по ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на ЭВСМ по виду спорта «Кикбоксинг»

(дисциплина – «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Лоу кик», «K1»).

Таблица 14

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы по ОФП				
1.1.	Бег на 100 м	с	13,20	15,80
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	12.20,00	—
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине/низкой (Ж)	раз	15	20
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	43	17
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	235	188
1.6.	Вис на перекладине, подъём выпрямленных ног до касания перекладины	раз	20	12
2. Нормативы по СФП				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (по линии паха)	см	0	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	10,0	8,0
2.3.	Удары по мешку руками за 10 с	раз	68	52
2.4.	Удары по мешку руками и ногами за 120 с (не менее 6 ударов ногами)	раз	184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на ЭВСМ	«Мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «Кикбоксинг»

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

Годичный цикл учебно-тренировочного процесса делится на определённые периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику учебно-тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации учебно-тренировочного процесса являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл учебно-тренировочного процесса кикбоксёров подразделяется на три периода:

- подготовительный (период приобретения спортивной формы);
- соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации её в спортивных достижениях);
- переходный (период временной утраты спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла учебно-тренировочного процесса зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря физкультурных и спортивных мероприятий.

Основа будущих успехов юных кикбоксёров закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой Кикбоксинга. Важным фактором, характеризующим учебно-тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объёме учебно-тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных УТЗ с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание этих нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам учебно-тренировочного процесса.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие

физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе учебно-тренировочного процесса удельный вес средств общей подготовки преобладает над объёмом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на УТЗ, как правило, на этом этапе не используются. Методы учебно-тренировочного процесса специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жёсткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный). Темпы увеличения объёма нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода – непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений Кикбоксинга. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав её средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объёме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде – поддержание спортивной формы, реализация её в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число спортивных соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между спортивными соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных кикбоксёров.

Для кикбоксёров, проводивших напряжённый учебно-тренировочный процесс и принимавших участие в многочисленных спортивных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трёх-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определённого уровня спортивной работоспособности. Основное содержание УТЗ в этом периоде составляет общая физическая подготовка (далее – ОФП), при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки УТЗ. В переходном периоде снижается общий объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать её чрезмерного спада. Важная задача переходного периода – анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы УТЗ на следующий год.

Этап начальной подготовки (ЭНП).

На ЭНП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла

учебно-тренировочного процесса юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ).

На УТЭ до двух лет обучения годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки (далее – СФП). Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в спортивных соревнованиях.

При планировании тренировок на УТЭ свыше двух лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Структура годичного цикла на ЭССМ сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на УТЭ. Основной принцип учебно-тренировочной работы на ЭССМ – специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей юного кикбоксёра. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учётом календаря основных спортивных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных учебно-тренировочных нагрузок и количество спортивных соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичного учебно-тренировочного процесса недельные циклы (например: втягивающий, объёмных УТЗ, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к спортивным соревнованиям, разгрузочный и др.).

1. Теоретическая подготовка (Т).

1.1. Физическая культура и спорт в России и в Ставропольском крае:

а) значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;

б) значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу;

в) перспективы развития вида спорта «Кикбоксинг» в России и Ставропольском крае;

г) важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта;

- д) основные положения системы физического воспитания;
- е) принципы физической подготовки кикбоксёра;
- ж) международные связи спортсменов;
- з) успехи кикбоксёров России на Международной арене.

1.2. Краткий обзор развития и истории вида спорта «Кикбоксинг» в России и за рубежом:

- а) история зарождения вида спорта «Кикбоксинг» в мире, России, родном регионе, городе;
- б) первые спортивные соревнования кикбоксёров в России, Ставропольском крае и родном городе;
- в) успехи кикбоксёров и единоборцев родного города;
- г) вид спорта «Кикбоксинг» на Международном уровне – успехи российских, местных кикбоксёров и единоборцев на Чемпионатах Европы, Мира.

1.3. Гигиена, питание и режим для учащегося:

- а) соблюдение санитарно-гигиенических требований во время УТЗ в спортивном зале;
- б) использование естественных факторов природы – солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания;
- в) рациональное питание, гигиена сна, уход за кожей и полостью рта, вред курения, алкоголя и наркотиков;
- г) гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни;
- д) значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях;
- е) значение утренней зарядки, режим учащихся в период УТЗ и при участии в спортивных соревнованиях.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- а) общие сведения о строении организма человека;
- б) двигательный аппарат – кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов;
- в) сведения о кровообращении, состав и значение крови, сердце и сосуды, органы пищеварения, органы выделения, нервная система;

1.5. Врачебный контроль и самоконтроль:

- а) показания и противопоказания к занятиям физическими культугой и спортом;
- б) самоконтроль за состоянием организма, его значение и содержание, ведение дневников самоконтроля (объективные данные самоконтроля – вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота, ритм дыхания и потоотделение; субъективные данные самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима, утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения);
- в) значение систематических занятий физической культугой и спортом для улучшения здоровья, физическая подготовленность.

1.6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца:

- а) морально-волевой облик учащегося (воспитание морально-волевых качеств в процессе УТЗ по виду спорта «Кикбоксинг» – патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие, чувства

коллективизма и ответственности, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость);

б) поведение учащегося-кикбоксёра (спортивная честь, спортивная злость, культура и интересы кикбоксёра, развитие личности учащегося, формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств, положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни).

1.7. Оборудование, инвентарь и уход за ним:

а) спортивный зал, ринг, спортивное оборудование, инвентарь;

б) уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

1.8. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных соревнованиях:

а) правила поведения в спортсооружениях, и на УТЗ, соблюдение техники безопасности, примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях;

б) форма кикбоксёра, продолжительность поединка, команды рефери на ринге, жесты рефери на ринге, боковые судьи, ритуал перед началом поединка, правила определения победителя, возрастные группы, весовые категории;

в) Единая Всероссийская спортивная классификация;

г) особенности правил спортивных соревнований.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

2.1. Общефизические упражнения для укрепления мышц: шеи, кистей, спины, пресса, ног. Общеразвивающие упражнения для развития: гибкости, равновесия, быстроты, скорости, общей выносливости, координации.

2.2. Беговые упражнения: свободный бег, кроссовый бег, бег с ускорениями, бег по песку, бег по пересечённой местности.

2.3. Прыжки: с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, на скакалке.

2.4. Специальные упражнения (далее – СУ): метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей (вес мяча от 1 до 3 кг).

2.5. СУ с сопротивлением, грузом, отягощениями (лёгкие гантели до 1 кг, блины от штанги до 5 кг).

2.6. СУ на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус, стенка.

2.7. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, лазание, переползание, самостраховка, стойки на голове, на руках.

2.8. Подвижные и спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби, настольный теннис и т. д.

2.9. Комбинированные эстафеты: с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками и т. п.

2.10. УТЗ на воде: плавание, ныряние, СУ по заданию тренера-преподавателя.

2.11. Туристические походы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

3.1. Методы организации учащихся при разучивании технических действий кикбоксёров новичков:

а) усвоение приёма по заданию тренера-преподавателя;

б) условный поединок, имитационные упражнения;

в) организация учащихся без партнёра на месте;

г) организация учащихся без партнёра в движении;

- д) вольный поединок с узко поставленной задачей;
- е) УТЗ на снарядах;
- ж) отработка специальной ударной выносливости на тяжёлом боксёрском мешке в различных двигательных режимах;
- з) отработка точных ударов на лапах;
- и) отработка удара на макиварах на силу и точность;
- к) поединок по заданию;
- л) спарринг.

3.2. Методические приёмы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра:

- а) изучение и совершенствование боевой стойки кикбоксёра;
- б) из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- в) передвижение в боевой стойке с выполнением программной техники;
- г) боевые дистанции, изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.

3.3. Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- а) обучение ударам и простым атакам;
- б) обучение ударам на месте;
- в) обучение ударам в движении;
- г) обучение приёмам защиты на месте;
- д) обучение приёмам защиты в движении;
- е) обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- ж) обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- з) обучение защитным действиям и простым атакам, и контратакам;
- и) защитные действия, с изменением дистанций;
- к) контрудары, контратаки;
- л) обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

3.4. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств: быстрота, гибкость, выносливость, сила, ловкость. СУ для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Работа с гантелями, гирями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

3.5. СУ для развития специальной ударной выносливости: работа на боксёрском мешке, лапах, макиварах.

3.6. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

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

3.8. Методические приёмы обучения технике ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый (рука-нога, нога-рука). Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях, при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Контратаки. Защита уходами с линии атаки.

4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

4.1. Обучение основам техники – передвижение в боевой стойке с ударами рук и ног на дальней, средней и ближней дистанциях:

- а) удары коленом с ближней дистанции на месте;
- б) удары ногами с дальней дистанции на месте;
- в) удары руками (прямые, боковые, снизу) на средней и ближней дистанциях;

г) «бой с тенью»;

д) формальные упражнения на снарядах;

е) защита блоками и перемещениями.

4.2. Сдать технический экзамен.

4.3. Самостраховка.

4.4. Проведение учебно-тренировочных спаррингов по заданию тренера-преподавателя. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле.

4.5. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

4.6. Выполнение различных приёмов и соревновательных связок из трёх, четырёх ударов по воздуху и на снарядах на время.

4.7. Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

4.8. Обучение и совершенствование тактики атакующих и контратакующих приёмов, ударов с дальней, средней и ближней дистанций, а также защита:

а) удары ногами в сочетании с ударами рук;

б) удары руками в сочетании с ударами ног;

в) защита на месте от ударов руками и ногами;

г) защита в движении вперёд, назад, в сторону.

4.9. Выполнение приёмов защиты и атаки при передвижении партнёра во всех направлениях.

4.10. Провести несколько поединков с партнёрами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

4.11. Проведение (от 5 до 12) 2-х минутных раундов с партнёром легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

5. Психологическая подготовка (П).

5.1. Поведение единоборца. Спортивная честь.

5.2. Культура и интересы юного кикбоксёра.

5.3. Спортивные ритуалы.

5.4. Проверка процесса воспитания волевых качеств.

5.5. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения.

5.6. Психологический настрой на поединки.

5.7. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время спортивных соревнований.

5.8. Уравновешенное состояние учащегося перед соревновательными мероприятиями.

5.9. Перенос положительных навыков из спортивной жизни Учреждения в социальные бытовые условия.

6. Нормативы (тестирование) (Н).

6.1. В течение годичного цикла сдать два норматива в начале учебно-тренировочного года – приёмные (сентябрь-октябрь), и в конце учебно-тренировочного года – переводные (апрель-май).

7. Восстановительные мероприятия (ВМ).

7.1. Баня, сауна в конце учебно-тренировочного микроцикла.

7.2. Общий массаж, массаж отдельных частей тела (руки, ноги, спины) при подготовке к спаррингу, вольному поединку.

7.3. Восстановительные мероприятия после нагрузки отдельного УТЗ – гидромассаж, общетонизирующие процедуры, целебные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

7.4. Туристические походы, экскурсии, прогулки, культурные мероприятия (кино, театр и т. п.), а также психологическое внушение.

8. Инструкторская и судейская практика (ИСП).

8.1. Основные методические принципы организации и проведения УТЗ.

8.2. Умение провести подготовительную часть УТЗ. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного УТЗ.

8.3. Спортивная терминология. Правила спортивных соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Судейство спортивных соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Анализ действий учащихся в соревновательной практике.

8.4. Проведение на оценку основной части УТЗ. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях УТМ.

8.5. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

9. Участие в спортивных соревнованиях (С).

9.1. Провести не менее 100 соревновательных поединков на УТЭ.

9.2. Принимать участие в матчевых встречах, Первенствах и Чемпионатах Учреждения, города, округа, региона, зоны, страны.

9.3. Попасть в сборную юношескую команду России. Выполнить норматив «Кандидат в мастера спорта».

4.2. Учебно-тематический план

*Годовой учебно-тематический план
по этапам спортивной подготовки. Таблица 15*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП	Всего на ЭНП до 1 года обучения/свыше 1 года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

	развития и укрепления здоровья человека			организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта 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	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного

	и спортивный инвентарь по виду спорта			использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТЭ	Всего на УТЭ до 3 лет обучения/свыше 3 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. 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.
	Учёт 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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование,	≈ 60/106	декабрь-	Классификация спортивного инвентаря

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		май	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.
ЭССМ	Всего на ЭССМ:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

				тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение УТЗ; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ЭВСМ	Всего на ЭВСМ:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Кикбоксинг» – «Лайт-контакт», «Фулл-контакт», «Лоу кик», «K1» основаны на особенностях вида спорта «Кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- а) лайт-контакт (лёгкий контакт);
- б) фулл-контакт (полный контакт);
- в) лоу кик (полный контакт с ударами ног по ногам);
- г) K1 (полный контакт с ударами ног по ногам, коленями и ударом рукой с разворота).

В СССР Кикбоксинг начал развиваться с 1987 года, как движение инициативных групп и самостоятельных секций. 1 сентября 1989 года на учредительной конференции в г. Киеве был образован Всесоюзный совет по Кикбоксингу (ВСК) и действующий на общественных началах координационный центр клубов и секций Кикбоксинга РСФСР, УССР, БССР, Латвийской ССР.

Принято положение о ВСК, в котором поставлена задача в сотрудничестве с Госкомспортом СССР подготовить создание официально признанной всесоюзной Федерации этого вида спорта. Деятельность ВСК инициировала интерес к Кикбоксингу практически во всех союзных республиках.

С учётом специфики вида спорта определяют следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование УТЗ (по объёму и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации УТЗ, а также условий проведения спортивных соревнований.

Подготовка по виду спорта «Кикбоксинг» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Кикбоксинг» учитываются Учреждением, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на ЭССМ и ЭВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Кикбоксинг» и участия в официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта «Кикбоксинг» не ниже уровня Всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых 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 тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. Таблица 16

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
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 боксёрская	пар	6
7	Лапа-ракетка	штук	12
8	Макивара	штук	10
9	Манекен водоналивной	штук	4
10	Мешок боксёрский	штук	3
11	Мешок кикбоксёрский (20 кг, 40 кг, 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-маты)	комплект	2
16	Подушка кикбоксёрская настенная	штук	4
17	Ринг боксёрский	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 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг)	комплект	12
23	Утяжелитель для рук (2 кг, 5 кг)	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой. Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
№	Наименование	Расчётная единица измерен. на 1 человека	Этапы спортивной подготовки							
			ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
			Кол-во	Срок польз. (лет)	Кол-во	Срок польз. (лет)	Кол-во	Срок польз. (лет)	Кол-во	Срок польз. (лет)
1	Бинт для рук	штук	—	—	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2	Спорткостюм тренировочный	штук	—	—	1	1	1	1	1	1
3	Спорткостюм ветровочный	штук	—	—	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки для бега	пар	—	—	1	1	1	1	1	1
5	Перчатки боксёрские (красные, синие)	пар	—	—	2	1	2	0,5	2	0,5
6	Капа	штук	—	—	2	1	2	1	2	1
7	Протектор на грудь (Ж)	штук	—	—	1	1	2	1	2	1
8	Протектор для паха	штук	—	—	1	1	2	1	2	1
9	Футболка	штук	—	—	1	1	1	1	1	1
10	Футы защитные (красные, синие)	пар	—	—	2	1	2	0,5	2	0,5
11	Шапка зимняя	штук	—	—	1	1	1	1	1	1
12	Шлем защитный (красный, синий)	штук	—	—	2	1	2	2	2	2
13	Шорты кикбоксёрские	штук	—	—	2	1	2	2	2	2
14	Штаны кикбоксёрские	штук	—	—	1	1	1	1	2	1
15	Щитки для ног (красные, синие)	пар	—	—	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

- Учреждения, реализующие Программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Учреждений, реализующих Программы:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., 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 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

Для проведения УТЗ и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «Кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующее Программы, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Обеспечивая информационно-методическим материалом учебно-тренировочный процесс, научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

При разработке данной Программы использовались следующие источники:

- 1) Приказ Министерства спорта РФ от 05 декабря 2022 г. № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»;
- 2) Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 885 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»;
- 3) Акопян А.О., Долганов Д.И. «Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ», Советский спорт, 2004;
- 4) Астахов С.А., «Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев», 2003;
- 5) Иванов А.В., Попов В.Н., «Программа занятий по Каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации», Волгоград, Экстремум, 2005;
- 6) Озолин Н.Г., «Настольная книга тренера: Наука побеждать», ООО «Издательство Астрель», 2003;
- 7) Осколков В.А., «Бокс: обучение и тренировка», учебное пособие, ГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2003;
- 8) Передельский А.А., «Философия, педагогика и психология единоборств», учебное пособие, 2008;
- 9) Платонов В.Н., «Теория и методика спортивной тренировки», учебное пособие для студентов, 2007;
- 10) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., «Теория и методика физического воспитания и спорта», 2002;
- 11) Юшков О.П., «Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств», МГИУ, 2001;
- 12) Матвеев Л.П., «Теория и методика физической культуры», учебник для институтов физической культуры, ФКиС, 1991;
- 13) Клещев В.Н., Галочкин П.В., «Теория и методика Кикбоксинга» учебник для студентов ВУЗ, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2016;
- 14) Атилов А.А., Глебов Е.И., «Кикбоксинг: Лоу-кик», Ростов-на-Дону, Феникс, 2002;
- 15) Головихин Е.В., «Программа по Кикбоксингу», Ульяновск: СДЮСШОР, 2009;
- 16) Казакеев Е., «Как стать кикбоксёром, или 10 шагов к безопасности», «Издательские решения», 2015;
- 17) Колодезникова М.Г., Колодезников К.С., Егоров В.И. «Кикбоксинг для начинающих», Якутский Государственный Университет, 2003;
- 18) Романов Ю.Н., «Тактическая подготовка в Кикбоксинге», М., 1992;
- 19) Ширяев А.Г., Филимонов В.И., «Бокс и Кикбоксинг», учебное пособие для студентов ВУЗ, издательский центр «Академия», 2007;
- 20) Щитов В., «Современный Кикбоксинг», М., ФАИР-ПРЕСС, 2004.