

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОВИЮРСКОГО КОЖУУНА»**

Принята на заседании
педагогического совета
ГБУ ДО РТ «СПШ Овиюрского кожууна»
Протокол № 1
от « 09 » января 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РТ
«СПШ Овиюрского кожууна»


« 09 » января 20 23 г.

Достай В.М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»
на этапах НП, Т, ССМ, ВСМ**

(разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями
по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Кикбоксинг», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 31 декабря 2022 года № 885)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта «Кикбоксинг»

I. Общие положения

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

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

3. Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- изучение истории и терминологии вида спорта;
- изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- изучение правил гигиены, питания.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата,
- развитие личностных качеств – дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные цели:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Специфические особенности кикбоксинга - контакт с партнером посредством ударных движений - способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике обучающегося достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику обучающегося, проходящего спортивную подготовку, в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В

силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

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

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки - начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсежки.
3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл- разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии. Как вид спорта кикбоксинг выделяет свои спортивные дисциплины, представленные в таблице

Дисциплины вида спорта – кикбоксинг (номер-код – 0950001411Я)

Дисциплины	номер-код
Поинфайтинг (point-fighting)	0950001411Я- 0950391411Н
Лайт-контакт (легкий контакт)	0950001411Я-0950011411Н
Фулл-контакт (полный контакт)	0950001411Я-0950481411Н
Фулл-контакт с лоу-киком	0950001411Я-0951241411Н
К-1	0950001411Я-0951011411Н
Сольные композиции	0950001411Я-0950971411Н

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

этапы спортивной подготовки	сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

7.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся. Астрономический час равен 60 минут.

7.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

	специальной физической подготовке				
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2* раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

7.3. Спортивные соревнования

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки					
		этап началь- ной подго- товки		учебно-трениро- вочный этап (этап спортивной специа- лизации)		этап совер- шенствова- ния спортив- ного мастер- ства	этап выс- шего спортив- ного ма- стерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма							
1	Контрольные	1	2	5	5	2	2
2	Отборочные	1	1	2	3	2	2
3	Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинфайтинг							
1	Контрольные	1	2	5	5	2	2
2	Отборочные	1	1	2	3	2	2
3	Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин K1, фулл-контакт, лоу-кик							
1	Контрольные	1	1	3	2	2	2
2	Отборочные	-	-	1	2	2	2
3	Основные	-	-	1	2	2	2

8. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным ланам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

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

9. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	мероприятия	сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	в течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в России, в регионе, культура	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта в обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течение года

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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 организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течение года

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

Этап спортивной подготовки	содержание мероприятия и его форма	сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Общие знания об антидопинговых правилах. Понятие «допинг».	в течение всего периода	- прохождение онлайн-обучения на сайте Русада. - проведение викторины «Играй честно» - ознакомление общими знаниями, понятием «Допинг» - лекции по темам
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговые правила. Соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений	в течение всего периода	- прохождение онлайн-обучения на сайте Русада. - лекции про ответственность за нарушение антидопинговых правил, о запрещенном списке, терапевтическом использовании запрещенных субстанций и методов в спорте, виды нарушений антидопинговых правил
Этап совершенствования спортивного мастерства	Углубленное изучение антидопинговых правил.	в течение всего периода	- прохождение онлайн-обучения на сайте Русада. - тренер обязан осуществлять контроль за своими спортсменами, кроме устных бесед,

			особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.
Этап высшего спортивного мастерства	Закрепление знаний и умений об антидопинговых правилах. Ответственность за нарушение антидопинговых правил	в течение всего периода	- прохождение онлайн-обучения на сайте РуСада. Спортсмены должны осознавать, что несут личную ответственность в случае применения запрещенных методов или препаратов. Дисквалификация, крупные денежные штрафы могут разрушить все то, что спортсмен наработал. Спортсмены, тренеры, медицинский персонал школы должны максимально серьезно относиться к здоровью спортсменов, к их восстановительным программам, к режиму сна, питания, тренировок. Это все значительно снизит вероятность употребления каких-либо стимулирующих средств

11. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач организации является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судьи. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Этап начальной подготовки.

С спортсменами проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

На данном этапе спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять.

Учебно-тренировочный этап.

Должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного процесса: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других спортсменов, находить ошибки и исправлять их.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся участвуют в проведении тренировки в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями спортивных школ, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей тренировки в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из обучающихся, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков. Работу по подготовке спортивного зала к тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все спортсмены. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью. В группах предварительной подготовки целесообразно назначать двух, трех дежурных. Для того чтобы подготовка к тренировке не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера-преподавателя подготовить помещения к тренировке. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце тренировки каждый из обучающихся приводит в порядок свое тренировочное

место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера-преподавателя. В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер-преподаватель оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

На данном этапе занятий обучающиеся должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в спортивный зал впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества и проводить I-ю часть разминки в присутствии тренера –преподавателя.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На данном этапе занятий обучающиеся должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в спортивный зал впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах этапа начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься данным видом спорта в начале года.

Кроме того, в тренировочном процессе для обучающихся необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

Обучающиеся в процессе занятий под руководством тренера-преподавателя должны также обучаться приемам отладки и подгонки различных компонентов материальной части и мелкому ремонту инвентаря и экипировки.

Этап высшего спортивного мастерства.

На данном этапе занятий обучающиеся должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;

- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в спортивный зал впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах этапа начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься данным видом спорта в начале года.

Кроме того, в тренировочном процессе для обучающихся необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по виду спорта.

Обучающиеся в процессе занятий под руководством тренера-преподавателя должны также обучаться приемам отладки и подгонки различных компонентов материальной части и мелкому ремонту инвентаря и экипировки.

12. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической и спорте, требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

План применения восстановительных средств и мероприятий

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансированно по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	в течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	в течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	в течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	по назначению врача

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, восстановительных реакций.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (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 контрольно-переводные нормативы (испытания) 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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) 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 выполнить 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 Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м.	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2	Бег на 1000 м.	мин, с	не более		не более	
			6,30	7,80	6,10	7,60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4	Подтягивание из виса лежи на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

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

№	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м.	с	не более 8,88	10,1
1.2	Бег на 3000 м.	мин, с	не более 12,40	-
1.3	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	11,30
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14	-
1.5	Подтягивание из виса лежи на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	22
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	16
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	160
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	42

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м.	с	не более	
			14,0	16,8
1.2	Бег на 3000 м.	мин, с	не более	
			12,20	14,00
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
1.6	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

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

№	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,2	14,0
1.2	Бег на 3000 м.	мин, с	не более	
			11,00	12,30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			70	50
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

14. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «Мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

16. Учебно-тематический план.

Этап спор- тивной подго- товки	Темы по теоретиче- ской подготовке	Объем вре- мени в год (минут)	сроки прове- дения	краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникнове- ния вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈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 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 зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
---	---	---	---	--
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питания	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата

	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
---	---	---	---	---
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈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/недоотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие 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. Спор-

				тивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
---	---	---	---	---
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физической, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик-форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинфайтинг», «K1», «фулл-контакт», «лоу-кик», основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающиеся, желающие пройти спортивную подготовку, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации Программы.

18.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1.

№ п/п	наименование	единица измерения	количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4	Зеркало настенное (1,6-2м)	штук	4
5	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6	Лапа боксерская	штук	12
7	Лапа-ракетка	штук	12
8	Макивара	штук	10
9	Манекен водоналивной	штук	4
10	Мешок боксерский	штук	3
11	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг., большой 70-90 кг)	комплект	3
12	Мяч баскетбольный	штук	5
13	Мяч волейбольный	штук	5
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг)	комплект	5
15	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17	Ринг боксерский	комплект	2
18	Скакалка гимнастическая	штук	12
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 4, 5 кг)	комплект	12
23	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма			
24	Магнитофон с дисками	штук	1
25	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	наименование	еди- ница изме- рения	расчет- ная еди- ница	этапы спортивной подготовки							
				этап началь- ной под- готовки		учебно- трениро- вочный этап (этап спортив- ной спе- циализа- ции)		этап со- вершен- ствова- ния спортив- ного ма- стерства		этап высшего спортив- ного ма- стерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма											
1	Капа	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Копье «цяншу»	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Нагинаты	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Нунчаку	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Палка-бо «бо-дзюцу»	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	наименование	единица измерения	количество изделий
1	Костюм спортивный	штук	12
2	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	12
4	Перчатки боксерские	пар	12
5	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
6	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7	Футы защитные	пар	12
8	Шлем кикбоксерский	штук	12
9	Щитки защитные для голени	пар	12
10	Бинт эластичный для рук	штук	24
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма			
11	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование

№	наименование	еди- ница изме- рения	расчет- ная еди- ница	этапы спортивной подготовки							
				этап началь- ной под- готовки		учебно- трениро- вочный этап (этап спортив- ной спе- циализа- ции)		этап со- вершен- ствова- ния спортив- ного ма- стерства		этап высшего спортив- ного ма- стерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма											
1	Бинт эластичный для рук	штук	на обуча- ющегося	-	-	2	0,5	4	1	4	1
2	Костюм спортивный	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма											
3	Футболка (короткий рукав)	штук	на обуча- ющегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4	Чехол для переноски спортивного инвен- таря	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинфайтинг, K1, фулл-контакт, лоу-кик											
5	Костюм ветрозащит- ный	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки легкоател- тические	пар	на обуча- ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Перчатки боксерские (красный и синий)	пар	на обуча- ющегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8	Протектор зубной (капа)	штук	на обуча- ющегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
9	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Протектор паховый	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Футболка (короткий рукав)	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Футы защитные (крас- ные и синие)	пар	на обуча- ющегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13	Шалка зимняя	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Шлем для кикбокс- синга	штук	на обуча- ющегося	-	-	2	1	2	2	2	2
15	Шорты для кикбокс- синга	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Штаны для кикбокс- синга (красные и си- ние)	штук	на обуча- ющегося	-	-	2	1	2	2	2	2

17	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	1
----	---	-----	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

19. Кадровые условия реализации Программы

19.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

К педагогической деятельности допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, отвечающие требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей педагогических работников. Особыми условиями допуска на работу является отсутствие запрета на педагогическую деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации, прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и промежуточных медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

19.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России 24.12.2020 г. № 952н, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г. рег. № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России 28.03.2019 г. № 191н, зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г. рег. № 54519), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России 25.08.2011 г. № 916н, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2014 г. рег. № 22054).

19.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства. Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы. Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности педагогические работники имеют право получать не реже чем один раз в три года (Федеральный закон, ст. 57 ч.5 п.2).

20. Информационно-методические условия реализации Программы

- ✓ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» (приказ Минспорта России от 31.10.2022 г. № 885)
- ✓ Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014 г.)
- ✓ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ
- ✓ Приказ Минспорта России «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» от 02.10.2012 г. № 267
- ✓ Всероссийский реестр видов спорта
- ✓ Единая всероссийская спортивная классификация
- ✓ СанПиН 1567-76 от 08.06.2004 г. Физкультура и спорта. Требования.
- ✓ СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
- ✓ Психопедагогика спорта. – Горбунов Г.Д., М.; Физкультура и спорта, 1986.

- ✓ Тест для выявления индивидуальных особенностей кикбоксера. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Еганов В.А., Челябинск, УралГАФК – 2001.
- ✓ Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов, Матвеев Л.П. Кн – Киев, 1999.
- ✓ Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. – М. «АстАстрель», 2003.
- ✓ Допинг-контроль: что нужно знать каждому – М, Олимпия Пресс, 2012.
- ✓ Кикбоксинг. Правила соревнований. – М, Федерация кикбоксинга России, 2009.
- ✓ Интернет- ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.boxing-tbr.ru, www.rusada.ru, www.fkr.ru