

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 9»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
(МБУ СШОР № 9 МОГК)  
г. Краснодар, ул. Старокубанская, дом 125

Принята тренерско-методическим  
советом МБУ СШОР № 9 МОГК  
протокол от 09.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШОР № 9 МОГК  
\_\_\_\_\_ С.В.Кулинченко  
« 09 » января 2023 г.

Приказ от 09.01.2023 г. № 07-М

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«кикбоксинг»**

г. Краснодар, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
2. Цели программы.....	4
Прием на обучение.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
4. Объем дополнительной образовательной программы.....	5
5. Виды (формы обучения).....	6
Учебно-тренировочные мероприятия.....	6
Объем соревновательной деятельности.....	8
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
7. Календарный план воспитательной работы.....	13
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
9. Планы инструкторской практики и судейской практики.....	19
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
III. Система контроля.....	32
11. Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки.....	32
13. Контрольные и контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	36
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	40
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, методы, принципы тренировки, периодизация спортивной подготовки.....	40
15. Учебно-тематические планы по этапам спортивной подготовки.....	61
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	111
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	119
17. Материально-технические условия реализации Программы....	119
18. Кадровые условия реализации Программы.....	123
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	124

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 9» муниципального образования город Краснодар (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта «кикбоксинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – ФССП) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», разработанной в соответствии с требованиями ФССП и утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 декабря 2022 г. № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

2. **Целями** Программы являются:

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

выявление, поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования по виду спорта «кикбоксинг»;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования город Краснодар, Краснодарского края, Российской Федерации по виду спорта «кикбоксинг»;

разработка индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

развитие детско-юношеского спорта и массового спорта среди различных групп населения.

2.1. Образовательная деятельность Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности, светского характера образования и направлена на обучение и воспитание в интересах личности, общества, государства.

В Учреждении гарантируется получение образования на государственном языке Российской Федерации.

2.2. Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим, функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

2.3. Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к Учреждению определяется на основании распорядительного акта Учреждения о приеме указанного лица на обучение по Программе на основании муниципального задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

2.4. Федеральные стандарты спортивной подготовки утверждаются не реже чем один раз в четыре года. Срок действия федеральных стандартов спортивной подготовки не превышает четыре года. По истечении указанного срока федеральные стандарты спортивной подготовки не применяются в соответствии ст. 34.4. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки может осуществляться Учреждением по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением Учредителя.

3.1. При реализации данной Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (ЭНП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);

этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

4. Объем Программы приведен в таблице № 2.

Таблица № 1

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 по виду спорта «кикбоксинг»

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

**Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

**5. Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации Программы включают:

учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);

учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);

спортивные соревнования (таблица № 4);

иные виды (формы) обучения,

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации Программы.

## 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 официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

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

5.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с Программой.

5.1.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

5.1.2. Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного 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.

5.1.3. Объем соревновательной деятельности соответствует с этапами спортивной подготовки представлен в таблице № 4.



## Объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

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

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

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

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

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования (спарринги), открытые турниры, матчевые встречи по виду спорта «кикбоксинг» в целях повышения боевой практики юных спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе широко применяется работа в парах (поединки, спарринги).

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Годовой учебно-тренировочный план соответствует требованиям примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», требованиям ФССП по виду спорта «кикбоксинг», и рассчитывается с учетом:

годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки (таблица № 2),

соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица № 5).

6.2. Программа рассчитана на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице № 6.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35	27	25	15	12	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	16	16	22	17	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	2	7	9	12	12

4.	Техническая подготовка (%)	40	46	37	33	31	30
5.	Тактическая подготовка (%)	3	2	3	6	9	10
6.	Теоретическая подготовка (%)	2	2	2	4	6	6
7.	Психологическая подготовка (%)	2	2	3	4	5	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика (%)	1	1	1	1	1	1
10.	Судейская практика (%)	-	-	1	1	1	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1	1	1	1	2	2
12.	Восстановительные мероприятия (%)	-	-	2	2	2	2

Таблица № 6

### Годовой учебно-тренировочный план

№ 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	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12 - 24		10 - 20		4 - 8	2 - 4
1.	Общая физическая подготовка	82	84	104	94	100	94
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	67	137	141	187

3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	29	56	100	125
4.	Техническая подготовка	94	145	155	206	258	312
5.	Тактическая подготовка	7	6	12	37	75	104
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	25	50	62
7.	Психологическая подготовка	5	6	12	25	42	73
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	8	12	17	21
9.	Инструкторская практика	2	3	4	6	8	10
10.	Судейская практика	-	-	4	6	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	13	18
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	9	14	20	24
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

6.3. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом на этапах спортивной подготовки.

6.4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин.) 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.

6.5. 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.

Основные задачи индивидуальных, и самостоятельных тренировок:

повышение уровня индивидуальных физических качеств, спортивной формы;

закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;

повышение индивидуального уровня теоретических знаний по кикбоксингу;

устранение недостатков в уровне готовности технико-тактической подготовки;

подготовке к участию в соревнованиях.

6.6. Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, по заданию тренера-преподавателя используется:

- в праздничные и выходные дни;

- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;

- в каникулярный период на период активного отдыха обучающихся.

Самостоятельная работа планируется тренером-преподавателем и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности обучающихся. План самостоятельной работы должен содержать:

- перечень упражнений общефизической подготовки и объём нагрузки: различные виды бега, ходьбы, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;

- перечень упражнений специальной физической подготовки и объем нагрузки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности обучающихся: подтягивания, отжимания, кроссовый бег, упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, йога, пилатес и пр.;

- перечень упражнений обязательной технической подготовки, не требующей специализированного спортивного оборудования, и количество повторов для поддержания стабильности технических навыков и приемов;

- рекомендации по чтению тематической литературы, просмотру тематических фильмов.

Обучающимся старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером-преподавателем.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

- учебно-тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;
- результаты контрольных испытаний и соревнований;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

## **7. Календарный план воспитательной работы.**

Развитие личностных качеств обучающихся, реализуется через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к Учреждению, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

7.1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой, в том числе:

личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «кикбоксинг»,

готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста

спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Таблица № 7

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года
		- 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 судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которого предусмотрено:</b>	В течение года
		- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	
		- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	
		- формирование навыков наставничества;	
		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	
		- формирование склонности к педагогической работе.	

<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года
		- 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.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>	В течение года
		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в	<b>Участие в:</b> - физкультурных и спортивно-массовых	В течение



	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением.	года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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 мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий приведен в таблице № 8.

Профилактическая антидопинговая работа направлена на воспитание готовности обучающихся к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Тематические беседы, направленные на получение общих знаний об антидопинговых правилах, просмотр информационных материалов, плакатов, групповые дискуссии:		Возраст обучающихся варьируется от 10 лет до 14 лет,

	<p>Зачем и как появился спорт?</p> <p>Почему бывают разные виды спорта? Зачем начинают заниматься спортом?</p>	март	<p>работа носит ознакомительный характер и строится как последовательность небольших сказок (историй), с общим развитием сюжета (начало занятий спортом, участие в соревнованиях, существование «артефактов», их выявление и наказание)</p>
	<p>Что такое соревнования, как они проходят? Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением? Что бывает с нарушителями спортивных правил?</p>	июнь	
	<p>Как появился допинг?</p> <p>Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье?</p>	сентябрь	
	<p>11 антидопинговых правил!</p> <p>Влияние допинга на психологию спортсмена. Как повысить результаты без допинга?</p>	ноябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Изучение дистанционного курса «Антидопинг» на официальном сайте всероссийского антидопингового агентства «Русада»</p>	Самостоятельно в соответствии с Регламентом соревнований	<p>Возраст обучающихся варьируется от 12 лет до 18 лет, работа носит изучающий характер и направлена на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы</p>
	<p>Тематические беседы, направленные на изучение и знание антидопинговых правил, самостоятельное изучение литературы, групповые дискуссии:</p>		
	<p>Что такое допинг?</p> <p>Исторический обзор проблемы допинга. Мотивация нарушений антидопинговых правил.</p>	январь	
	<p>Запрещенные вещества</p> <p>Запрещенные методы</p> <p>Последствия допинга для здоровья. Допинг и зависимое поведение. Психологические последствия допинга.</p>	март	
	<p>Нормативно-правовая база антидопинговой работы</p> <p>11 антидопинговых правил</p> <p>Процедура допинг-</p>	июнь	

	контроля Наказания за нарушение антидопинговых правил		
	Профилактика допинга Допинг и спортивная медицина	сентябрь	
	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	ноябрь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Изучение дистанционного курса «Антидопинг» на официальном сайте всероссийского антидопингового агентства «Русада», сдача контрольного тестирования.	Ежегодное получение сертификата «Антидопинг»	Возраст обучающихся варьируется от 14 лет до 40 лет, работа направлена на углубленное знание антидопинговых правил, формирование способности к самостоятельному изучению изменений в Запрещённом списке, знанию прав и обязанностей спортсмена, ответственности за нарушение антидопинговых правил
	Тематические беседы, направленные на изучение и знание антидопинговых правил, самостоятельное изучение литературы, информационных материалов, социальной рекламы, групповые дискуссии:		
	Допинг как глобальная проблема современного спорта. Предотвращение допинга в спорте.	январь	
	Допинг-контроль.	март	
	Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.	июнь	
	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.	сентябрь	
	Актуальные тенденции в антидопинговой политике.	ноябрь	

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение обучения в спортивной школе тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочного занятия и проведению соревнований.

План инструкторской практики приведен в таблице № 9.

9.1. В рамках учебно-тренировочных занятий обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах. Воспитанники должны приобрести навыки: построения группы, подачи основных команд, составление конспекта учебно-тренировочного

занятия в соответствии с поставленной задачей, проведения разминки, выявления и исправления ошибок при выполнении техникой приемов обучающимися, проведения учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя, приобретение навыков наставничества, формирование склонности к педагогической работе.

Таблица № 9

## План инструкторской практики

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические занятия	Теоретические занятия	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Терминология вида спорта «кикбоксинг»	участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	беседы, самостоятельное изучение литературы	Первый квартал
	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении строевых и порядковых упражнений	семинары, самостоятельное изучение литературы	Второй квартал
	Методы построения учебно-тренировочного занятия	подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	беседы, самостоятельное изучение литературы	Третий квартал
	Навыки проведения учебно-тренировочного занятия	проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия	самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	Четвёртый квартал
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении разминки	семинары, самостоятельное изучение литературы	Первый квартал
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять	изучение типовых ошибок в выполнении	

		ошибки обучающихся в выполнении упражнений	упражнений	
	Подготовка спортивного зала к учебно-тренировочному занятию	исполнение обязанностей дежурного: подготовка мест занятий, подготовка и уборка инвентаря	изучение техники безопасности, правил ухода за спортивным инвентарем	
	Навыки проведения учебно-тренировочного занятия	проведение основной части учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера	подготовка перечня упражнений основной части занятия	Второй квартал
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять ошибки технических приемов других обучающихся	изучение типовых технических ошибок и способы их устранения	
	Умение правильно продемонстрировать технические приемы (защита, атака и др.)	по заданию тренера продемонстрировать технический прием, объяснить возможные ошибки	изучение сильнейших практик ведущих спортсменов	Третий квартал
	Участие в проведении физкультурно-массового мероприятия	участие в проведении мероприятия, выполнение практических поручений	изучение практик проведения подобных мероприятий, подготовка предложений в сценарный план	
	Проведение учебно-тренировочного занятия	под руководством тренера-преподавателя самостоятельное	подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного	Четвёртый квартал

		проведение учебно-тренировочного занятия с группой начально подготовки	о занятия	
	Анализ полученных умений	самоанализ проведенного учебно-тренировочного занятия	изучение принципов педагогики	

9.2. Обучающиеся в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования и высшего спортивного мастерства обязаны знать правила спортивных соревнований и привлекаться к судейству соревнований. Воспитанники должны приобрести навыки: судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.

План судейской практики приведен в таблице № 10.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и/или других учебно-тренировочных группах, ведения протокола соревнований, участия в судействе совместно с тренером-преподавателем, быть судьями на видах программы в районных соревнованиях, помощниками судей в муниципальных соревнованиях, вести протокол соревнований, участвовать в судействе официальных соревнования в роли судьи и в составе секретариата, провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ею в процессе соревнования, составить положение о проведении первенства школы; организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Таблица № 10

План судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические занятия	Теоретические занятия	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение правил соревнований вида спорта «кикбоксинг»	в качестве помощника тренера-преподавателя исправлять нарушения правил другими обучающимися	беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы	Первый квартал

	Умение составить положение о проведении соревнований	подготовить положение о внутришкольных соревнованиях	изучить порядок разработки типового положения	
	Умение составить заявку и карточку спортсменов группы	Подготовка заявок и карточек спортсменов для участия в соревнованиях	изучение требований к документации	Второй квартал
	Умение вести протокол соревнований	исполнение обязанностей помощника судьи	изучение требований к документации	
	Привитие судейских навыков	проведение судейства в своей или другой группе	изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях	Третий квартал
		проведение судейства совместно с тренером-преподавателем		
		участие в судействе внутришкольных соревнований		Четвертый квартал
		участие в судействе матчевых встреч и спаррингов		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Знание требований к заявке и карточке спортсменов	Подготовка заявок и карточек спортсменов для участия в соревнованиях	изучение требований к документации	Первый квартал
	Умение вести протокол соревнований	исполнение обязанностей судьи	изучение требований к документации	
	Освоение судейских навыков	участие в судействе внутришкольных соревнований на вспомогательных должностях	изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях	Второй квартал
	проведение судейства на			

		муниципальном уровне в составе судейской коллегии		
Получение практических навыков судьи на официальных соревнованиях	самостоятельное участие в судействе официальных соревнований в роли судьи	изучение обязанностей судьи	Третий квартал	
	самостоятельное участие в судействе официальных в составе секретариата	изучение требований к ведению протокола		
Получение практических навыков представителя команды на официальных соревнованиях	подготовка команды к соревнованиям и руководство ею в процессе соревнования	знание прав и обязанностей представителя спортивной команды на официальных соревнованиях	Четвертый квартал	
Получение практических навыков организатора спортивных соревнований	подготовки и проведение внутришкольных соревнований	изучение обязанностей главного судьи соревнований		
Ведение дневника учета соревновательной практики	участие в судействе соревнований в сроки, утвержденные в ЕКП	знание единого календарного плана (ЕКП) официальных физкультурных и спортивных мероприятий	В течение года	
Анализ участия в работе судейской коллегии	получение оценки главного судьи соревнований	самоанализ проведенного судейства		

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

10.1. В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице № 11.



Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Таблица № 11

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
на этапах спортивной подготовки**

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении

Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительные обследования перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Оперативный контроль*	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

\*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба, наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

\*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 12. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Таблица № 12

### *Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов*

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

#### 10.2. Особенности применения различных восстановительных средств.

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

План применения восстановительных средств приведен в таблице № 13.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

## План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Организация восстановительных мероприятий				
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток	до 10 суток
Педагогические средства восстановления:				
рациональное построение учебно-тренировочных занятий;	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;	-	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
организация активного отдыха.	-	в переходный период	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления:				
аутогенная тренировка;	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
психорегулирующие воздействия;	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации.	-	подготовительный период	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления:				
сбалансированное питание;	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
гигиенические процедуры;	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
физиотерапевтические процедуры;	-	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача

баня, сауна, парная;	-	один-два раза в квартал	еженедельно	еженедельно
массаж,	-	по показаниям	по показаниям	по показаниям
сауна, ванна, контрастный душ;	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
витамины;	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

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

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

10.2.2. *Специальные психологические средства*, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний

обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное - для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения;
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

10.2.3. *Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К *гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна,

локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

*Профилактика травматизма* всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;

не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;

прекращать нагрузку при появлении сильных болей в мышцах;

применять упражнения на расслабление и массаж;

освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;

применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

*Пассивный отдых.* Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

### **III. Система контроля**

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

#### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;



овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;  
 повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
 получить общие знания об антидопинговых правилах;  
 соблюдать антидопинговые правила;  
 принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года, в зависимости от спортивной дисциплины;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

ежегодно проходить оценку уровня подготовки по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

ежегодно проходить оценку уровня подготовки по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками;  
укрепление здоровья.

### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по виду спорта «кикбоксинг»;  
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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

ежегодно проходить оценку уровня подготовки по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками;  
сохранение здоровья.

### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по виду спорта «кикбоксинг»;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, 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.

ежегодно проходить оценку уровня подготовки по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками;

сохранение здоровья.

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

Учреждение в течение учебного года организует текущий контроль посещаемости обучающимися учебно-тренировочных занятий, и состояние здоровья обучающихся.

Для оценки уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, связанными с физическими нагрузками, организуется работа комиссии по приёму контрольно-переводных нормативов общей физической подготовки, и специальной физической подготовки.

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

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

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

12.1. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года и является критерием для перевода обучающихся на очередной учебный год (год спортивной подготовки) внутри этапа многолетней спортивной подготовки (например: с этапа начальной подготовки второго года на этап начальной подготовки третьего года).

12.2. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и является критерием для перевода обучающихся на очередной этап спортивной подготовки (например: при переходе обучающихся с этапа начальной подготовки третьего года обучения на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения).

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

12.3. Порядок организации учреждением аттестации обучающихся утверждается локальным актом Учреждения.

Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.4. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;

- освоение теоретических знаний, и оценки уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками;

- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12.5. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «кикбоксинг» и включают:

13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (таблица № 14).

13.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг» (таблица № 15).

13.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг» (таблица № 16).

13.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг» (таблицы № 17).

13.5. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (таблица № 18).

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.80
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 сек)	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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 сек)	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

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			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 на кулаках	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	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 сек)	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



Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
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	Спортивные звания «мастер спорта России»

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг», спортивным дисциплинам

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

Основополагающие принципы подготовки в спорте:

*Направленность на максимально возможные (высшие) достижения* реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой деятельности, и содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психо-функциональных качеств личности.

*Программно-целевой подход к организации образовательного процесса* выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической,

теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победа на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

*Индивидуализация подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психо-функциональных особенностей, свойств темперамента и поведения.* Концепция должна основываться на использовании тех приемов, которые технически грамотно и с высокой надежностью выполняются обучающимся на каждой тренировке.

*Единство общей и специальной подготовки* – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

*Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Образовательный процесс строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный учебно-тренировочный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического процесса подготовки и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, повышения спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки.

*Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки обучающегося должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

*Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение образовательного процесса предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление воспитанника на соревнования соответствующего уровня. Участвуя в соревнованиях годичного цикла, обучающийся постоянно совершенствует техническое мастерство, обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

*Комплексность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных

нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

*Вариативность* - предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в образовательный процесс разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач подготовки.

#### 14.1. Учебно-тренировочный процесс по этапам спортивной подготовки.

Многолетний процесс подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики развития физических качеств человека, его спортивных достижений. Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной учебно-тренировочной работе в течение ряда лет.

Результативность многолетней учебно-тренировочной работы зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых, обычно, наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность обучающегося и темпы роста его спортивного мастерства; возраст, в котором начаты занятия, а также возраст, когда обучающийся приступил к специальной тренировке.

Все этапы спортивной подготовки имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

14.1.1. **Этап начальной подготовки** один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта (спортивной дисциплине). Основная цель учебно-тренировочной работы - утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники. Целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Основными задачами на этапе является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, подростков, молодежи; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике кикбоксинга; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Годичный цикл учебно-тренировочной работы представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими не ставится задача управления развитием спортивной формы. Ее структура - цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто учебно-тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон спортивной подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Двигательные навыки обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс освоения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность освоения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей.

Соревновательная деятельность начинается на этапе начальной подготовки, что предоставляет возможность выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

**14.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):** основная цель учебно-тренировочной работы – это углубленное овладение технико-тактическим арсеналом кикбоксинга и выявление индивидуальных способностей обучающихся. Основные задачи этапа являются: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих кикбоксингу; создание интереса к занятиям кикбоксингом; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение обучающихся к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе

путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающихся.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные направления подготовки. Этап является базовым для окончательного выбора будущей спортивной специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом особенностей вида спорта «кикбоксинг». Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной учебно-тренировочной работой. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 12 - 14 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте обучающимся нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающегося;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе учебно-тренировочной работы имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у кикбоксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. На этапах свыше трёх лет обучения выполнять нормативы спортивных разрядов (взрослых), «кандидата в мастера спорта» для перевода на этапы совершенствования спортивного мастерства.

**14.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства** рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма и двигательного потенциала обучающихся. В основе формирования задач лежит выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники кикбоксинга и специальных физических качеств;

- повышение технико-тактической подготовленности в кикбоксинге;

- определение «коронной» спортивной дисциплины;

- освоение больших объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне «кандидата в мастера спорта» и «мастера спорта».

Этап характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта),

- участие в международных спортивных соревнованиях;

Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочной работы с целью достижения наивысших

результатов в соревнованиях. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Выполнение норматива «Мастера спорта» для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**14.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства** происходит максимальная реализации возможностей организма и двигательного потенциала обучающегося. В основе формирования задач на этапе лежит выведение спортсмена на наивысший уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование индивидуальной техники кикбоксинга и индивидуальных физических качеств;
- повышение индивидуальной технико-тактической подготовленности в кикбоксинге;
- освоение предельных учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне «мастера спорта России», «мастера спорта международного класса»;
- выход на уровень лучших спортсменов мира (участие в чемпионатах Европы, мира);
- удержание наивысших спортивных результатов.

#### **14.2. Периодизация учебно-тренировочного процесса.**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких учебно-тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов

– чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный макроцикл содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации учебно-тренировочной работы являются закономерности развития спортивной формы – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата, отражает высшую степень развития тренированности спортсмена: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные – в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. На обще-подготовительном этапе выделяют тягивающий и базовый мезоциклы. Во тягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей учебно-тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебно-тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, матчевых встречах, спаррингах. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные. Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из тягивающего, ударного, настраивающего и разгрузочного микроциклов. Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.



### 14.3. Методы тренировки.

Методы тренировки - наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер-преподаватель воспитывает у обучающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Общеизвестны три основные группы методов тренировки - словесные, наглядные и практические.

Видами словесных методов являются: объяснение, описание, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно краткими, понятными и образными.

Использование наглядных методов создает более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом. Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, учебные наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера-преподавателя. В ходе занятия все обучающиеся могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание обучающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Группу практических методов составляют:

- метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, соревновательный метод, игровой, метод непосредственной помощи.

*Метод упражнений* предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы обучающиеся не утратили интереса к изучаемому упражнению, необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.;

- *метод разучивания по частям* предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоения в целом с последующим многократным повторением;

- *метод разучивания в целом* применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приёмов;

- *имитационные упражнения* направлены на ознакомление обучающихся с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание на ключевых моментах. По характеру движения они подводят к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у обучающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общим согласовании движений.

Метод упражнения является главным методом тренировки, которые можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств.

Различают шесть основных методов *регламентированного упражнения*: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, игровой.

Равномерный (или дистанционный) метод предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объёмов учебно-тренировочной работы.

Переменный метод связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

Повторный метод предполагает повторение очень небольшого количества приемов, отрезков, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

Интервальный метод – это выполнение серии большого количества отрезков, приёмов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

Контрольный метод представляет собой прохождение выполнения упражнения в полную силу.

Игровой метод может включать любые игры, развивающие физические, психические и другие качества.

Игровой метод значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует обучающихся на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер-преподаватель видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать в учебно-тренировочные группы.

Соревновательный метод помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: «кто быстрее», «кто дольше», «кто дальше» и т.д. Соревновательный метод в различных формах применяется на всех этапах спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени

стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

#### 14.4. Средства тренировки.

В учебно-тренировочном процессе следует различать следующие, связанные между собой, виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), восстановительные мероприятия.

**Физическая подготовка** направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым – на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложно-координационные упражнения. Упражнения, лежащие в основе физической подготовки, являются результатом деятельности организма как живой системы, направлены на изменение состояния организма, приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей, что может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации. В результате выполнения учебно-тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, сопровождается не только *восстановлением, но и сверхвосстановлением* работоспособности. Выполнение учебно-тренировочной нагрузки вызывает реакцию со стороны организма – создает срочный тренировочный эффект. Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптивную перестройку систем организма – создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими учебно-тренировочную нагрузку, являются ее объем, интенсивность и характер восстановления организма. Объем нагрузки – это суммарное количество выполненной учебно-тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др. Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения –

степень напряженности организма при выполнении учебно-тренировочного упражнения и интенсивность тренировки – доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае – в процентах. Существует метод оценки интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Изменяя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

**Техническая подготовка** направлена на создание рациональной система движений обучающего, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

**Тактическая подготовка** – целесообразное использование способов ведения боя, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В кикбоксинге основной является индивидуальная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

**Психологическая подготовка** – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему учебно-тренировочному процессу и соревновательной борьбе. Психологическая подготовка к многолетнему учебно-тренировочному процессу формирует соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой учебно-тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний. В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

14.5. Основные средства физической подготовки, применяемые в учебно-тренировочном процессе обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач.

Подбор упражнений зависит от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности и стажа обучающихся, условий проведения учебно-тренировочных занятий.

*Общеразвивающие упражнения*, выполняемые в начале занятия, это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Содействуют: организации обучающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию, укреплению осанки, устранению недостатков физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств, являются базой для успешного овладения учебно-тренировочным материалом, занятиями другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

*Средства специальной физической подготовки* включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Упражнения направленные на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах, на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях на укрепление мышц туловища, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, силу мышц рук и ног, ловкость и быстроту, включают упражнения на снарядах, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.). Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений.

Вместе с этим при обучении кикбоксингу должна быть направленность на воспитание физических качеств, специфичных для кикбоксинга. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации, соответствующие основным боевым действиям кикбоксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта: условный бой, бой с «тенью», спарринги, работа на боксерских мешках, боксерских грушах, имитирующие удары перед зеркалом, передвижения, работа с партнером, работа с отягощениями. Особое место занимают упражнения на тренажерах, со скакалкой, с набивными и теннисными мячами. Основная здесь задача - дать обучающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в кикбоксинге, создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Одновременно необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге - маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. По окончании переходного периода параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема учебно-тренировочных нагрузок в подготовительном периоде в целях развития специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости.

Как правило, в первой части учебно-тренировочного занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

#### **14.6. Принципы тренировки.**

Все занятия физическими упражнениями подчинены принципу развивающего обучения. Это значит, что на занятиях одновременно с изучением техники, укреплением здоровья и развитием физических качеств у обучающихся воспитываются такие личностные качества, как активность, настойчивость, смелость, целеустремленность, находчивость, воля, дисциплинированность, трудолюбие, чувство дружбы и взаимопомощи.

##### *Принципы сознательности и активности.*

Наиболее успешно обучающиеся овладевают навыками, когда они проявляют большой интерес к учебно-тренировочным занятиям, к каждому упражнению. Чтобы обеспечить этот интерес тренер-преподаватель должен:

точно ставить задачи и четко формулировать требования;

концентрировать внимание на главном;

постоянно поддерживать интерес к освоению техники путем поощрения и акцентировать внимание на успехах;

доводить до обучающихся информацию о пользе регулярных занятий, их значение для укрепления здоровья, разностороннего физического развития и значения;

развивать способность обучающихся осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении;

предлагая группе то или иное упражнение, тренер-преподаватель должен не только показать его, но и объяснить, почему его необходимо делать именно так;

включать в занятия разнообразный учебно-тренировочный материал, изменяя его формы, включая игры и развлечения.

#### Принцип наглядности.

Стремясь сделать изучение материала наглядным, следует использовать как можно больше анализаторных систем: зрительную, мышечно-двигательную, слуховую, тактильную. Доказано, что объем зрительного восприятия значительно превосходит объем слухового. Типичными приемами реализации принципа наглядности являются:

непосредственный показ упражнения тренером-преподавателем или высококвалифицированным спортсменом в быстром и обязательно медленном темпе, акцентируя внимание на ключевых моментах;

показ обучающимся, которые лучше других осваивают упражнения;

показ обучающимся, которые делают типовые ошибки;

показ сопровождать объяснением и акцентированием внимания обучающихся на ключевых моментах, используя образные выражения, указания, команды, ориентиры, различные жесты;

показ рисунков, таблиц, кинограмм, модели, видеозаписи и др.

#### Принципы доступности

учебно-тренировочный материал должен быть доступным, соответствовать физической, двигательной подготовленности обучающихся, полу, возрасту;

задание должно быть достаточно простым, чтобы оказаться доступным, но одновременно и достаточно сложным, чтобы заинтересовать обучающегося, но не чрезмерно трудные, которые создают у обучающихся неуверенность в своих силах;

доступными должны быть и контрольные упражнения.

Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил из общей педагогики:

1. От легкого - к трудному;
2. От известного - к неизвестному;
3. От простого - к сложному;
4. От доступного - к недоступному.

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса навыка. Положительный перенос навыков происходит в тех случаях, когда в главной фазе структуры упражнений имеется большое сходство. Следует иметь в виду, что перенос проявляется наиболее эффективно на начальных этапах тренировок, когда двигательные действия еще очень примитивны.

#### Принципы систематичности и последовательности.

Организация учебно-тренировочного процесса, которая предполагает своевременный последовательный переход от одного этапа спортивной подготовки к другому, т.е. непрерывность процесса формирования двигательного навыка с совпадением следов от каждого предыдущего действия со следами последующих упражнений;

учебно-тренировочные занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени, чтобы нагрузка систематически чередовалась с отдыхом;

новая задача должна ставиться в зависимости от предыдущих достижений; текущий контроль освоения элементов техники;

своевременный переход к новым еще не освоенным упражнениям, систематическое расширение круга доступных элементов техники, отсутствие «застоя» в учебно-тренировочном процессе;

многократное повторение изучаемых движений с целью доведения выполнения этих движений до автоматизма;

увеличение физической нагрузки от занятия к занятию (увеличивается количество упражнений, быстрота их выполнения, изменяется продолжительность отдыха).

**14.7. Техника кикбоксинга** – это комплекс специальных приемов, необходимых кикбоксеру для успешного ведения боя.

Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками, соревнования по которому проходят на ринге. Относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя – субмаксимальная. Большинство специалистов сходится во мнении о том, что кикбоксинг на 80% состоит из анаэробных нагрузок. Подразделяется на разделы: бесконтактные - сольные композиции; полуконтактные разделы – лайт-контакт и поинтфайтинг, контактные разделы – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1.

Основы работы рук в кикбоксинге те же, что и в классическом боксе: совпадают стойки, способы перемещения, способы защиты и, конечно, удары руками, но основу действий составляют удары ногами.

Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов.

**14.7.1. Основные положения взяты из классического бокса:**

боевая стойка – фронтальная, боевая, «зеркальная» (боксер-левша), открытая, закрытая, высокая, низкая, лево- и правосторонняя;

положение кулака при ударе - «завернуть кулак», чтобы нанести удар правильным местом - головками пястных костей /2-3-4-5 пальцев/, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол;

боевые дистанции - дальняя, средняя, ближняя;



перемещения - на левой, на правой, на обеих ногах в боковой и прямой позиции;

передвижения – ходьба - обычным шагом, приставным шагом, скрестным шагом, вышагивание, повороты, и прыжки – подскоки, отскоки.

шаги семенящие, слитные, скользящие, одноименные, разноименные, боковые, челночные.

Перемещения совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель - выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи. Одним из требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

#### 14.7.2. Классификация защит.

Различают защиты при помощи:

рук - подставки, отбивы, остановки/накладки, блокаж, клинч;

ног - различные передвижения, смена дистанции, отскоки, уходы, повороты;

туловища – уклоны, нырки, отклоны;

комбинированные - комплекс вышеперечисленных защит, выполняемых одновременно или последовательно.

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят:

- подсечку подъемом стопы;

- подсечку внутренней стороной стопы;

- подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

#### 14.7.3. Классификация ударов.

Возможна по ряду признаков:

по траектории движения кулака - прямые, боковые и снизу;

по бьющей руке - левой, правой руками;

по цели - в голову, в туловище;

по количественному признаку - одиночные, двойные и серии ударов / три и более ударов/;

по тактическому признаку - атакующие, контратакующие и обманные /ложные/ удары.

Контратакующие, в свою очередь, различаются на ответные /выполняемые после защиты/ и встречные /выполняемые одновременно с защитой/. В основу классификации могут быть положены и не основные признаки, например: по силе - сильные и слабые; по дистанции - короткие и длинные и т. п.

Учитывая особенности зарождения и становления бокса, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов.

Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности.

Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка.

Называя удар, необходимо указать:

- его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.);
- руку или ногу, которой наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.);
- цель (голова, туловище и др.).

При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения:

- «с разворотом»,
- «в прыжке».

Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

**14.7.4. Удары кулаками** взяты из правил и приемов классического бокса. Четыре основных удара - джеб, хук, кросс и апперкот:

джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;

хук - боковой удар рукой;

апперкот - удар рукой снизу.

панч - прямой удар дальней от противника рукой;

свинг – боковой удар с дальнего расстояния

бэкфист - удар с разворота

кросс (перекрёстный удар) - разновидность встречного удара, которая относится к числу наиболее сильных контратакующих действий. Удар наносится в момент атаки противника, при которой бьющая рука проходит над рукой соперника. Чаще всего правый кросс выполняется через левую руку соперника, и наоборот - левый кросс через правую руку - цель удара - голова.

супермэн («удар кобры») – молниеносный удар рукой в прыжке, которому предшествует обманное движение коленом, заставляющее соперника на мгновение опустить руки для защиты, тем самым открывая голову.

Запрещённые удары руками.

удар открытой перчаткой

удар внутренней стороной перчатки

удар боковой стороной кулака (разрешен в поединках полуконтакта)

удар нижней или верхней стороной кулака (разрешен в поединках полуконтакта)

удар внутренней стороной руки (разрешен в поединках полуконтакта) удар запястьем. Кроме того, не допускаются также удары и толчки, наносимые предплечьями.

#### 14.7.5. Базовые удары ногами.

Приставка «кик» обозначает, что удары наносятся ногами.

Удары ногами — импульсивные, взрывные, баллистические, с прямолинейной или криволинейной траекторией, возвратно-поступательные движение ног кикбоксера, плотно дошедшие до тела соперника внутренней или внешней частью стопы. В поединке удары ногой чаще используют спортсмены с более длинными нижними конечностями. Это позволяет им работать на дальней дистанции и не подпускать противника близко к себе. Практически любой удар может выполняться как отставленной назад, так и выдвинутой вперед ногой, в наступлении, отступая, на месте, с поворотом или в прыжке.

В поединке применяются следующие виды ударов ногой:

бэк-кик – удар стопой назад с разворотом;

джампинг-кик - удар ногой в прыжке;

кресент-кик – обратный боковой удар;

раунд-кик (раундхауз кик) – круговой удар;

фронт кик - прямой удар ногой;

сайд кик - боковой удар ногой;

хук-кик – удар-крюк, обратный полукруговой удар ногой;

экс-кик - рубящий удар ногой;

фут-свиц - подсечка;

лоу-кик - низкий полукруговой удар голенью (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

Два самых используемых удара ногами в кикбоксинге — это «джеб ногой» — боковой удар ногой, наносимый по корпусу или голове соперника. Техника выполнения бокового удара выполняется с проносом бьющей ноги, что создаёт дополнительную инерцию. При правильном выполнении удара, если противник ушёл с линии атаки, то боец должен развернуться на 360 градусов. В результате такого разворота, критическое значение имеет защита, так как у противника появляется возможность для контратаки.

Особую роль играет боковой удар в нижний уровень или **лоу-кик** (от английского low kick). Как правило, лоу-кик наносится в бедро (как внешнюю, так и внутреннюю его часть) или подколенную ямку, ставя целью лишение противника подвижности и мобильности. Лоу-кик чрезвычайно эффективен, так как его сложнее заметить или заблокировать, в то время как ущерб он наносит значительный: технические нокауты от лоу-киков, когда соперник просто не может подняться, часты независимо от места проведения боя. Следует отметить, что по аналогии с лоу-киком, распространёнными обозначениями боковых ударов в корпус (средний уровень) и голову (верхний уровень) являются русифицированные английские слова миддл-кик (англ. middle-kick) и хай-кик (англ. high-kick), соответственно.

Защита как от мидл-кика, так и от лоу-кика, часто производится путем поднятия колена, в результате чего, удар принимается на голень. Для опытного спортсмена голени закаляются в ходе тренировочных спаррингов, ударов по мешку и «лапам», а также благодаря специальным «набивочным» упражнениям.

**Удары коленями** используются только в дисциплине K1.

Коленом можно бить: по ногам сбоку в район бедра, в корпус и в голову.

14.7.6. Техническая подготовленность спортсменов в кикбоксинге формируется:

- с помощью работы с тренером-преподавателем на лапах, макиварах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера-преподавателя создают у кикбоксера наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда кикбоксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема;

- под непосредственным руководством тренера-преподавателя, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в кикбоксинге, повторяются редко, поэтому тренеры-преподаватели останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от учебно-тренировочного боя.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом. Поэтому использование отдельных приемов в кикбоксинге, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему спортсмену для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер-преподаватель способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами кикбоксера. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики кикбоксинга. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность обучающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

За несколько месяцев до соревнований составляется план тренировок, в который обязательно включен раздел по закаливанию и подготовке нервной

системы. В него должны входят тренировки с повышенной нагрузкой на психику, например:

- ✓ спарринги с более скоростным, более мощным, более опытным партнером;
- ✓ спарринги в усталом состоянии с постоянно сменяющимися друг друга противниками;
- ✓ спарринги с увеличенным числом и продолжительностью раундов;

#### 14.7.7. Правила соревнований:

**Разрешённые зоны** для атаки.

ГОЛОВА: спереди, сбоку и верхняя часть.

ТУЛОВИЩЕ: спереди и сбоку.

НОГИ: любая часть, которая может быть атакована голенью и пяткой, а также бедро для атаки коленом.

СТОПЫ: только для подсечек.

**Нокаут** – временное ухудшение состояния спортсмена и неспособность его продолжать единоборство (в течение 10 секунд и более), иногда сопровождающееся потерей сознания вследствие пропущенных сильных ударов.

**Нокдаун** – временное ухудшение состояния кикбоксера и неспособность его продолжать бой (до 8 секунд) вследствие пропущенных сильных ударов.

#### **Запрещено:**

Наносить удары головой, предплечьем, плечом, локтём, внутренней частью перчатки ребром, наотмаш, коленом.

Осуществлять броски, наступать на ноги и толкать соперника.

Наносить удары по затылку, спине и ниже пояса.

Делать опасные движения головой, наклоняться и производить нырки ниже пояса.

Захватывать ногу оппонента и проводить любую технику во время захвата.

Наносить удары ногами и коленями по передней части бедра, колена и голени.

Во время захвата шеи оппонента наносить более одного удара коленом.

Скручивать оппонента, поднимать и дёргать его из стороны в сторону.

Атаковать горло, пах, почки, спину, суставы и затылок.

Наносить удары локтями, открытой рукой, головой, большим пальцем руки и плечом.

Делать подсечки выше щиколотки.

Поворачиваться спиной, убегать, падать на пол, умышленно клинчевать, бороться и опускать голову ниже талии оппонента.

Атаковать оппонента запутавшегося в канатах.

Атаковать падающего или упавшего спортсмена, т. е. когда одна рука или колено коснулись пола.

Покидать ринг.

Продолжать бой после команды "STOP" или "BREAK" или после сигнала об окончании времени схватки. Намазывать маслом лицо или тело.

### **Победа.**

Победа присуждается спортсмену, продемонстрировавшему лучшую технику работы рук и ног и, соответственно, нанесшему большее количество ударов ногами. Поединок проходит без остановки для начисления очков, засчитываются удары, достигшие цели. Баллы начисляются за каждое попадание.

Победа по очкам решением большинства судей;

Явное преимущество одного из бойцов;

Травма;

Отказ продолжать поединок из-за травмы или по иной причине;

Победа ввиду дисквалификации одного из участников;

Победа нокаутом;

Победа ввиду неявки;

Победа может быть присуждена:

За большее количество техничных ударов, нежели у оппонента;

За нанесение более мощных ударов;

За наименьшее количество травм и изнуренность, чем у оппонента;

За наиболее агрессивный стиль ведения боя;

За меньшее нарушение правил.

Если по итогу боя у участников равное количество очков, судья обязан отдать победу тому, кто покажет лучший стиль или более эффективную защиту.

### **15. Учебно-тематический план.**

Учебно-тематические планы по этапам спортивной подготовки, включающие темы по теоретической подготовке, виды подготовки и иные мероприятия, представлены в таблицах №№ 19 – 28.

Таблица № 19

#### Учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года обучения (ЭНП - 1)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>300</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время	январь	15	15			

	соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий						
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований)	февраль	15	15			
3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (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).	март	15	15			
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	15	15			
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	15	15			
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и	июнь	15	15			

	содержание. Понятие о травматизме).						
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	15	15			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	15	15			
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	сентябрь	30	30			
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (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.)	октябрь	15	15			
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	ноябрь	15	15			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга,	1 раз в квартале	60	60			



	изучение антидопинговых правил и т.п.)						
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	60	60			
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>229</b>	<b>0</b>	<b>229</b>	<b>195</b>	<b>34</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>82</b>		<b>82</b>	<b>69</b>	<b>13</b>	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	18		18	14	4	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	18		18	16	2	
3	Упражнения для мышц ног	18		18	16	2	
4	Упражнения для мышц туловища	18		18	16	2	
5	Акробатические упражнения	2		2	2		
6	Подвижные и спортивные игры	8		8	5	3	
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>33</b>		<b>33</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	4		4	3	1	
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	4		4	3	1	
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	4		4	3	1	
4	Спарринги, поединки, схватки	2		2	2		
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	6	4	
6	Работа на лапах и боксерских мешках	9		9	9		
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	<b>80</b>	<b>14</b>	

1	Изучение основных положений кикбоксера:	15		15	12	3
	боевое положение кулака	4		4	3	1
	боевая и учебная стойка	4		4	3	1
	дистанция	2		2	2	
	передвижения	5		5	4	1
2	Изучение базовой техники нанесения одиночных ударов левой и правой рукой в голову в различных статокинематических условиях:	16		16	12	4
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
	с шагом в сторону	4		4	3	1
3	Изучение базовой техники нанесения одиночного прямого удара левой и правой рукой в туловище в различных статокинематических условиях:	12		12	9	3
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
4	Изучение в положении правосторонняя и левосторонняя стойка:	9		9	9	0
	защиты при помощи рук (ладонь, предплечье)	3		3	3	
	защиты при помощи туловища (отклон, уклон, нырок)	3		3	3	
	защиты при помощи ног (шаг назад, в сторону, подсечка)	3		3	3	
5	Изучение базовой техники нанесения ударов ногами стопой:	12		12	12	0
	на месте	3		3	3	
	отставленной назад ногой	3		3	3	
	выдвинутой вперед ногой	3		3	3	
	с шагом вперед, назад, в сторону, с разворотом	3		3	3	
6	Изучение базовой техники спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма	30		30	26	4
	техника нанесения повторных прямых ударов руками в голову и туловище	9		9	7	2
	техники нанесения ударов стопой в голень	9		9	7	2
	запрещённые удары	4		4	4	
	техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	8		8	8	

<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
1	Ознакомление с тактическими действиями в атаке	2		2	2	
2	Ознакомление с тактическими действиями в обороне	3		3	3	
3	Изучение тактики передвижения в ринге	2		2	2	
4	Изучение комплексного применения тактических приемов	0		0		
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	3		3	3	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	1		1	1	
3	Изучение методов самодисциплины	1		1	1	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2.9.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>234</b>	<b>5</b>	<b>229</b>	<b>195</b>	<b>34</b>

Таблица № 20

Учебно-тематический план этапа  
начальной подготовки свыше года обучения (ЭНП - 2)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>360</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	15	15			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии	февраль	15	15			

	выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований)						
3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (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).	март	15	15			
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	15	15			
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	15	15			
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре,	июль	15	15			

	при встрече с незнакомым человеком и т.д.						
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	30	15			15
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	60	60			
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (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.)	в течение года	30	15			15
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	10	10			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	55	40			15

12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами .	в течение года	55	40			15
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>306</b>	<b>257</b>	<b>49</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>84</b>		<b>84</b>	<b>61</b>	<b>23</b>	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	21		21	12	9	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	17		17	14	3	
3	Упражнения для мышц ног	17		17	14	3	
4	Упражнения для мышц туловища	17		17	14	3	
5	Акробатические упражнения	2		2	2		
6	Подвижные и спортивные игры	10		10	5	5	
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	6	2	
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	8		8	6	2	
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	8		8	6	2	
4	Спарринги, поединки, схватки	8		8	8		
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	6	4	
6	Работа на лапах и боксерских мешках	8		8	8		

<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>145</b>		<b>145</b>	<b>129</b>	<b>16</b>
1	Освоение базовой техники ударов руками в кикбоксинге (боксе):	35		35	32	3
	без использования инвентаря, с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	19		19	16	3
	с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап, макивар.	16		16	16	
2	Освоение базовой техники ударов ногами в в спортивных дисциплинах "свободная форма":	16		16	13	3
	отставленной назад ногой, выдвинутой вперед ногой, с разворотом на 180°					
3	Освоение базовой техники спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма	23		23	20	3
4	Изучение базовой техники спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг	23		23	20	3
5	Изучение техники подсечек	22		22	22	
6	Освоение техники передвижений: шаги, подскоки, повороты, скачки	15		15	11	4
7	Изучение техники защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит	11		11	11	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
1	Закрепление тактических действий в атаке	1		1	1	
2	Закрепление тактических действий в обороне	1		1	1	
3	Закрепление тактики передвижения в ринге	1		1	1	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	1		1	1	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	0,5		0,5	0,5	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	0,5		0,5	0,5	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	1		1	1	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>

1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	1		1	1	
3	Изучение методов самодисциплины	0,5		0,5	0,5	
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	0,5		0,5	0,5	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
6	Изучение методов настроя на поединок	1		1	1	
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
2.8.	<b>Инструкторская практика</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
2.8.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>5</b>	<b>306</b>	<b>257</b>	<b>50</b>

Таблица № 21

Учебно-тематический план  
этапа начальной подготовки свыше двух лет обучения (ЭНП - 3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>360</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	15	15			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований)	февраль	15	15			



3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (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).	март	15	15			
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	15	15			
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	15	15			
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	15	15			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль	август	30	15			15

	питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).						
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	60	60			
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (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.)	в течение года	30	15			15
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	10	10			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	55	40			15
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами	в течение года	55	40			15

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>306</b>	<b>257</b>	<b>49</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>84</b>		<b>84</b>	<b>61</b>	<b>23</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	21		21	12	9
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	17		17	14	3
3	Упражнения для мышц ног	17		17	14	3
4	Упражнения для мышц туловища	17		17	14	3
5	Акробатические упражнения	2		2	2	
6	Подвижные и спортивные игры	10		10	5	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>40</b>	<b>10</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	6	2
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	8		8	6	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	8		8	6	2
4	Спарринги, поединки, схватки	8		8	8	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	6	4
6	Работа на лапах и боксерских мешках	8		8	8	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>145</b>		<b>145</b>	<b>129</b>	<b>16</b>
1	Закрепление базовой техники ударов руками в кикбоксинге (боксе):	35		35	32	3
	без использования инвентаря, с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее	19		19	16	3

	совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;					
	с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап, макивар.	16		16	16	
2	Закрепление базовой техники ударов ногами в спортивных дисциплинах «кик-форма»:	16		16	13	3
	отставленной назад ногой, выдвинутой вперед ногой, с разворотом на 360°					
3	Закрепление базовой техники работы ног в спортивных дисциплинах лайт-контакт, поинтфайтинг	23		23	20	3
4	Изучение базовой техники спортивных дисциплин лоу-кик, фулл-контакт	23		23	20	3
5	Закрепление техники подсечек	22		22	22	
6	Закрепление техники передвижений: шаги, подскоки, повороты, скачки	15		15	11	4
7	закрепление техники защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	11		11	11	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакII):</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
1	Закрепление тактических действий в атаке	1		1	1	
2	Закрепление тактических действий в обороне	1		1	1	
3	Закрепление тактики передвижения в ринге	1		1	1	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	1		1	1	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	0,5		0,5	0,5	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	0,5		0,5	0,5	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	1		1	1	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (III):</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	1		1	1	
3	Изучение методов самодисциплины	0,5		0,5	0,5	
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	0,5		0,5	0,5	

5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
6	Изучение методов настроя на поединок	1		1	1	
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	3		3	3	
2.8.	<b>Инструкторская практика</b>	3		3	3	
2.8.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	3		3	3	
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>5</b>	<b>306</b>	<b>257</b>	<b>50</b>

Таблица № 22

Учебно-тематический план  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
до трёх лет (УТЭ - 1)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теор. занятия	Пра. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерII)</b>		<b>480</b>	<b>420</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	15	15			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.)	февраль	20	20			
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение	март	50	30			20

	олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).						
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	40	20			20
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	20	20			
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	20	20			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	35	15			20
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	20	20			
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая	октябрь	20	20			

	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)						
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	30	30			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	30	30			
11	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течение года	120	120			
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами	в течение года	60	60			
№	Виды подготовки и иные мероприятия	<b>Объем времени в год (час.)</b>					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	8	7	0		1	
II	Практическая подготовка	408	0	408	343	65	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	104		104	81	23	

1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	30		30	18	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		22	20	2
3	Упражнения для мышц ног	22		22	20	2
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	20	2
5	Подвижные и спортивные игры	8		8	3	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>67</b>		<b>67</b>	<b>52</b>	<b>15</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	10		10	5	5
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	10		10	8	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажёрах	10		10	8	2
4	Спарринги, поединки, схватки	10		10	10	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	16		16	10	6
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	11		11	11	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>29</b>		<b>29</b>	<b>29</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>155</b>		<b>155</b>	<b>141</b>	<b>14</b>
1	Совершенствование базовой техники ударов и расширение арсенала ударов руками	19		19	17	2
2	Изучение техники комплексного маневра: все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы)	19		19	17	2
3	Закрепление базовой техники работы ног в спортивных дисциплинах лайт-контакт, поинтфайтинг	17		17	15	2
4	Освоение базовой техники спортивных дисциплин лоу-кик, фулл-контакт	17		17	15	2
5	Изучение базовой техники спортивных дисциплин фулл-контакт с лоу-киком, К-1	17		17	15	2
6	Изучение техники контратак	17		17	15	2



7	Закрепление техники повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	17		17	15	2
8	Закрепление техники двойных ударов, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище)	16		16	16	
9	Закрепление серийных ударов на средней дистанции: трех – четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых – боковых – снизу ударов в голову и туловище и удары ногами в различных сочетаниях (рука, рука + колено)	16		16	16	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	2		2	2	
2	Совершенствование тактических действий в обороне	2		2	2	
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	1		1	1	
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	1		1	1	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	1		1	1	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	3		3	3	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	2		2	1	1
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
3	Освоение методов самодисциплины	2		2	1	1
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	2		2	1	1
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	2		2	1	1
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	

2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		8	8	0
2.8.	Инструкторская практика	4		4	4	0
2.9.	Судейская практика	4		4	4	0
2.10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4	4	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	9		9	0	9
<b>ИТОГО</b>		<b>416</b>	<b>7</b>	<b>408</b>	<b>343</b>	<b>66</b>

Таблица № 23

Учебно-тематический план  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
до трёх лет (УТЭ - 2)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерII)</b>		<b>480</b>	<b>420</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	15	15			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.)	февраль	20	20			
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	50	30			20

4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	40	20			20
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	20	20			
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	20	20			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	35	15			20
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	20	20			
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	20	20			

9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	30	30			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	30	30			
11	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.)	в течении года	120	120			
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами и пр.	в течение года	60	60			
№	Виды подготовки и иные мероприятия	<b>Объем времени в год (час.)</b>					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>0</b>		<b>1</b>	
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>408</b>	<b>0</b>	<b>408</b>	<b>343</b>	<b>65</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>104</b>		<b>104</b>	<b>81</b>	<b>23</b>	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	30		30	18	12	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		22	20	2	
3	Упражнения для мышц ног	22		22	20	2	

4	Упражнения для мышц туловища	22		22	20	2
5	Подвижные и спортивные игры	8		8	3	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>67</b>		<b>67</b>	<b>52</b>	<b>15</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	10		10	5	5
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	10		10	8	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажёрах	10		10	8	2
4	Спарринги, поединки, схватки	10		10	10	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	16		16	10	6
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	11		11	11	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>29</b>		<b>29</b>	<b>29</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>155</b>		<b>155</b>	<b>141</b>	<b>14</b>
1	Совершенствование базовой техники ударов рук и расширение арсенала ударов руками	19		19	17	2
2	Закрепление техники комплексного маневра: все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы)	19		19	17	2
3	Совершенствование базовой техники работы ног и ног в спортивных дисциплинах лайт-контакт, поинтфайтинг	17		17	15	2
4	Совершенствование базовой техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт	17		17	15	2
5	Закрепление базовой техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах фулл-контакт с лоу-киком, К-1	17		17	15	2
6	Закрепление техники контратак, увеличение технического арсенала	17		17	15	2
7	Совершенствование техники повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	17		17	15	2

8	Закрепление техники двойных ударов, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище)	16		16	16	
9	Закрепление серийных ударов на средней дистанции: трех – четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых – боковых – снизу ударов в голову и туловище и удары ногами в различных сочетаниях (рука, рука + колено)	16		16	16	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	2		2	2	
2	Совершенствование тактических действий в обороне	2		2	2	
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	1		1	1	
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	1		1	1	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	1		1	1	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	3		3	3	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	2		2	1	1
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
3	Освоение методов самодисциплины	2		2	1	1
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	2		2	1	1
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	2		2	1	1
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

2.9.	Судейская практика	4		4	4	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4	4	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	9		9	0	9
<b>ИТОГО</b>		<b>416</b>	<b>7</b>	<b>408</b>	<b>343</b>	<b>66</b>

Таблица № 24

Учебно-тематический план  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
до трёх лет (УТЭ - 3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теор. занятия	Прак. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>480</b>	<b>420</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	15	15			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.)	февраль	20	20			
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	50	30			20

4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	40	20			20
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	20	20			
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	20	20			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	35	15			20
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	20	20			
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые	октябрь	20	20			



	качества личности. Системные волевые качества личности)						
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	30	30			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	30	30			
11	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течение года	120	120			
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	60	60			
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	8	7	0		1	
II	Практическая подготовка	408	0	408	343	65	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	104		104	81	23	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	30		30	18	12	

2	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		22	20	2
3	Упражнения для мышц ног	22		22	20	2
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	20	2
5	Подвижные и спортивные игры	8		8	3	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>67</b>		<b>67</b>	<b>52</b>	<b>15</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	10		10	5	5
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	10		10	8	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажёрах	10		10	8	2
4	Спарринги, поединки, схватки	10		10	10	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	16		16	10	6
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	11		11	11	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>29</b>		<b>29</b>	<b>29</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>155</b>		<b>155</b>	<b>141</b>	<b>14</b>
1	Совершенствование повторных и серийных ударов руками на ближней и средней дистанции	19		19	17	2
2	Совершенствование техники комплексного маневра: передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы)	19		19	17	2
3	Совершенствование базовой техники работы ног и ног в спортивных дисциплинах лайт-контакт, поинтфайтинг	17		17	15	2
4	Совершенствование базовой техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт	17		17	15	2
5	Закрепление базовой техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах фулл-контакт с лоу-киком, К-1	17		17	15	2

6	Закрепление техники контратак, увеличение технического арсенала контратак	17		17	15	2
7	Совершенствование техники повторных ударов в маневре на средней и длинной дистанции в одноименной и разноименной стойке.	17		17	15	2
8	Закрепление техники двойных ударов, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище)	16		16	16	
9	Только для раздела К-1* освоение трех-ударных комбинаций (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, трех-ударных комбинаций (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище, удары коленом*	16		16	16	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	2		2	2	
2	Совершенствование тактических действий в обороне	2		2	2	
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	1		1	1	
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	1		1	1	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	1		1	1	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	3		3	3	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	2		2	1	1
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
3	Освоение методов самодисциплины	2		2	1	1
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	

5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	2		2	1	1
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	2		2	1	1
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>416</b>	<b>7</b>	<b>408</b>	<b>343</b>	<b>66</b>

Таблица № 25

Учебно-тематический план  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
свыше трёх лет (УТЭ - 4)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Прак. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>1500</b>	<b>900</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>600</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	20	20			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.)	февраль	40	20			20

3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	240	120			120
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	180	60			120
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	80	60			20
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	60	60			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	40	20			20
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	60	60			

8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	120	60			60
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	180	120			60
11	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена.	в течение года	360	180			180
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами .	в течение года	60	60			
№	Виды подготовки и иные мероприятия	<b>Объем времени в год (час.)</b>					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка		25	15	0		10

<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>599</b>	<b>0</b>	<b>599</b>	<b>509</b>	<b>90</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	<b>65</b>	<b>29</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	29		29	15	14
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	19		19	15	4
3	Упражнения для мышц ног	19		19	15	4
4	Упражнения для мышц туловища	19		19	17	2
5	Подвижные и спортивные игры	8		8	3	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>137</b>		<b>137</b>	<b>109</b>	<b>28</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	24		24	17	7
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	24		24	17	7
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажёрах	24		24	17	7
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	25		25	18	7
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	20		20	20	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>56</b>		<b>56</b>	<b>56</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>206</b>		<b>206</b>	<b>192</b>	<b>14</b>
1	Совершенствование повторных и серийных ударов руками на ближней и средней дистанции	22		22	20	2
2	Совершенствование техники комплексного маневра: передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы)	24		24	22	2
3	Совершенствование базовой техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах лайт-контакт, поинтфайтинг	22		22	20	2

4	Совершенствование базовой техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт	24		24	22	2
5	Закрепление базовой техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах фулл-контакт с лоу-киком, К-1	24		24	22	2
6	Совершенствование техники контратак, увеличение технического арсенала контратак	22		22	20	2
7	Совершенствование техники повторных ударов в маневре на средней и длинной дистанции в одноименной и разноименной стойке	22		22	20	2
8	Закрепление техники двойных ударов, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище)	23		23	23	
9	Закрепление трех-ударных комбинаций (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, трех-ударных комбинаций (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище, удары коленом* Для раздела К-1	23		23	23	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>37</b>		<b>37</b>	<b>34</b>	<b>3</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	4		4	4	
2	Совершенствование тактических действий в обороне	4		4	4	
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	7		7	4	3
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	4		4	4	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	4		4	4	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	4		4	4	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	10		10	10	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>23</b>	<b>2</b>
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	4		4	4	



2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	3		3	3	
3	Освоение методов самодисциплины	3		3	3	
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	2		2	2	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	4		4	3	1
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	5		5	4	1
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	4		4	4	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>624</b>	<b>15</b>	<b>599</b>	<b>509</b>	<b>100</b>

Таблица № 26

Учебно-тематический план  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
свыше трёх лет (УТЭ - 5)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теор. занятия	Пра. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерII)</b>		<b>1500</b>	<b>900</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>600</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	20	20			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в	февраль	40	20			20

	формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.)						
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	240	120			120
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	180	60			120
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	80	60			20
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	60	60			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	40	20			20
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	60	60			
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые	октябрь	120	60			60

	качества личности. Системные волевые качества личности)						
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	180	120			60
11	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.)	в течение года	360	180			180
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами и пр.	в течение года	60	60			
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	25	15	0		10	
II	Практическая подготовка	599	0	599	509	90	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	94		94	65	29	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	29		29	15	14	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	19		19	15	4	

3	Упражнения для мышц ног	19		19	15	4
4	Упражнения для мышц туловища	19		19	17	2
5	Подвижные и спортивные игры	8		8	3	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>137</b>		<b>137</b>	<b>109</b>	<b>28</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	24		24	17	7
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	24		24	17	7
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажёрах	24		24	17	7
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	25		25	18	7
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	20		20	20	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>56</b>		<b>56</b>	<b>56</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>206</b>		<b>206</b>	<b>192</b>	<b>14</b>
1	Совершенствование повторных и серийных ударов руками на ближней и средней дистанции	22		22	20	2
2	Совершенствование техники комплексного маневра: передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы)	24		24	22	2
3	Совершенствование индивидуальной техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах лайт-контакт, поинтфайтинг	22		22	20	2
4	Совершенствование индивидуальной техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт	24		24	22	2
5	Совершенствование техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах фулл-контакт с лоу-киком, К-1	24		24	22	2
6	Совершенствование техники контратак, увеличение технического арсенала контратак	22		22	20	2
7	Совершенствование техники повторных ударов в маневре на средней и длинной дистанции в одноименной и разноименной стойке	22		22	20	2

8	Совершенствование техники двойных ударов, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище)	23		23	23	
9	Совершенствование трех-ударных комбинаций (рука, рука + колено), четырех-ударных комбинаций, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, трех-ударных комбинаций (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище, удары коленом* Для раздела К-1	23		23	23	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакII):</b>	<b>37</b>		<b>37</b>	<b>34</b>	<b>3</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	4		4	4	
2	Совершенствование тактических действий в обороне	4		4	4	
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	7		7	4	3
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	4		4	4	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	4		4	4	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	4		4	4	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	10		10	10	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>23</b>	<b>2</b>
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объёмах	4		4	4	
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	3		3	3	
3	Освоение методов самодисциплины	3		3	3	
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	2		2	2	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	4		4	3	1
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	5		5	4	1
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	4		4	4	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>

<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>624</b>	<b>15</b>	<b>599</b>	<b>509</b>	<b>100</b>

Таблица № 27

**Учебно-тематический план  
этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теор. занятия	Прак. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерII)</b>		<b>3000</b>	<b>1800</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1200</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта (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.)	февраль	180	120			60
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	180	120			60

4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.)	апрель	180	120			60
5	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	240	120			120
6	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. (Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.)	июнь	180	180			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	120	60			60
7	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	240	120			120
8	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	сентябрь	240	120			120

9	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	240	120			120
10	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	ноябрь	240	120			120
11	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. (Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.)	в течение года	180	120			60
12	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена)	в течение года	420	240			180
13	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами	в течение года	300	180			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	50	30	0		20	



<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>782</b>	<b>0</b>	<b>782</b>	<b>668</b>	<b>114</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	<b>60</b>	<b>40</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	27		27	15	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		22	15	7
3	Упражнения для мышц ног	22		22	15	7
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	15	7
5	Подвижные и спортивные игры	7		7	0	7
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:</b>	<b>141</b>		<b>141</b>	<b>121</b>	<b>20</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	18		18	15	3
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	20		20	17	3
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажёрах	20		20	17	3
4	Спарринги, поединки, схватки	23		23	23	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	34		34	23	11
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	26		26	26	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>	<b>258</b>		<b>258</b>	<b>242</b>	<b>16</b>
1	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;	32		32	30	2
2	Совершенствование индивидуальной техники в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1	32		32	30	2
3	Определение спортивной специализации (выбор спортивной дисциплины) кикбоксинга, предпочтительного для участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня. Совершенствование индивидуальной техники в выбранной дисциплине;	34		34	32	2

4	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	32		32	30	2
5	Совершенствование собственной индивидуальной техники (сильного удара, темпа, обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой технико-тактический план, свои приемы боя;	32		32	30	2
6	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	32		32	30	2
7	.Совершенствование в быстроте и правильности технико-тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	32		32	30	2
8	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой технико-тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.	32		32	30	2
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>75</b>		<b>75</b>	<b>67</b>	<b>8</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	10		10	8	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	10		10	8	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	10		10	8	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	10		10	8	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	9		9	9	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	9		9	9	
7	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	17		17	17	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>32</b>	<b>10</b>
1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	6		6	4	2
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	4		4	4	
3	Совершенствование методов самодисциплины	6		6	4	2

4	Совершенствование психологической устойчивости	6		6	4	2
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	6		6	4	2
6	Совершенствование индивидуального настроения на поединок	6		6	4	2
7	Совершенствование соревновательной надёжности	8		8	8	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	8	
<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	8	
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	13	
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	0	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>832</b>	<b>30</b>	<b>782</b>	<b>668</b>	<b>134</b>

Таблица № 28

Учебно-тематический план  
этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теор. занятия	Прак. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерII)</b>		<b>3720</b>	<b>2340</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1380</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта (Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных	февраль	300	180			120

	соревнований, в том числе, по виду спорта.)						
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	240	180			60
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.)	апрель	300	180			120
5	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	360	240			120
6	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. (Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.)	июнь	240	180			60
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	120	60			60
7	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	300	180			120

8	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	сентябрь	240	120			120
9	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	300	180			120
10	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	ноябрь	240	120			120
11	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. (Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.)	в течение года	240	180			60
12	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.)	в течение года	420	240			180
13	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами	в течение года	360	240			120

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>39</b>	<b>0</b>		<b>23</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>978</b>	<b>0</b>	<b>978</b>	<b>835</b>	<b>143</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	<b>54</b>	<b>40</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	25		25	13	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	20		20	13	7
3	Упражнения для мышц ног	20		20	13	7
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	15	7
5	Подвижные и спортивные игры	7		7	0	7
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>187</b>		<b>187</b>	<b>162</b>	<b>25</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	30		30	25	5
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	30		30	25	5
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажерах	30		30	25	5
4	Спарринги, поединки, схватки	27		27	27	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	35		35	30	5
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	35		35	30	5
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>125</b>		<b>125</b>	<b>125</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>	<b>312</b>		<b>312</b>	<b>288</b>	<b>24</b>
1	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;	41		41	38	3
2	Совершенствование индивидуальной техники в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1	43		43	40	3

3	Совершенствование индивидуальной техники в выбранной спортивной специализации (спортивной дисциплины) кикбоксинга, предпочтительного для участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня.	53		53	50	3
4	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	35		35	32	3
5	Совершенствование собственной индивидуальной техники (сильного удара, темпа, обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой технико-тактический план, свои приемы боя;	35		35	32	3
6	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	35		35	32	3
7	.Совершенствование в быстроте и правильности технико-тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	35		35	32	3
8	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой технико-тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.	35		35	32	3
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>104</b>		<b>104</b>	<b>93</b>	<b>11</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	14		14	12	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	14		14	12	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	12		12	10	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	14		14	12	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	12		12	12	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	12		12	12	
7	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	26		26	23	3
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>73</b>		<b>73</b>	<b>60</b>	<b>13</b>

1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	10		10	7	3
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	10		10	7	3
3	Совершенствование методов самодисциплины	10		10	7	3
4	Совершенствование психологической устойчивости	9		9	7	2
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	9		9	7	2
6	Совершенствование индивидуального настроения на поединок	12		12	12	
7	Совершенствование соревновательной надёжности	13		13	13	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	<b>21</b>	
2.8.	<b>Инструкторская практика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	10	
2.9.	<b>Судейская практика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	10	
2.10.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	12	6
2.11.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	0	24
<b>ИТОГО</b>		<b>1040</b>	<b>39</b>	<b>978</b>	<b>835</b>	<b>166</b>

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

**Кикбоксинг** (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс) - неолимпийский вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Вид спортивного единоборства, сочетающий в себе технику работы руками, взятую из бокса и технику работы ногами, взятую из восточных единоборств. Удары руками и ногами разрешается наносить только в голову и по туловищу (выше пояса), как и в боксе, а подсечки – с внутренней и внешней стороны стопы на уровне фута (специальной мягкой обувью без подошвы). По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус, как руками, так и ногами, соревнования по которому проходят на ринге.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам видам спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик-форма» (далее - кик-форма),



«свободная форма» (далее – свободная форма), «лайт-контакт» (далее – лайт-контакт), «поинтфайтинг» (далее – поинтфайтинг), «К 1» (далее – К 1), «фулл-контакт» (далее – фулл-контакт), «лоу-кик» (далее – лоу-кик»), основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин.

#### **Бесконтактный раздел.**

Кик-форма, свободная форма, кик-форма с предметом, свободная форма с предметом (далее – сольные композиции).

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. Бесконтактные сольные композиции отличаются точностью, красотой и соответствием движений подобранной музыкальной композиции. Подразделяются на четыре вида: мягкий стиль с оружием и мягкий стиль без оружия, жесткий стиль с оружием и жесткий стиль без оружия. Выступление в этом разделе включает в себя набор боевых движений, связанных в единую композицию на основе базовой техники в мягком стиле ушу, айкидо, в жестком стиле каратэ и др.

Сольные композиции оцениваются побально за соответствие школе, четкость, синхронность исполнения.

Композиции в «жестком» стиле воспроизводят характерную пластику «боя с тенью» традиционных восточных единоборств, таких, как карате – до, таэквондо и др. Композиции с предметами выполняются как «бой с тенью» с любым холодным оружием – мечом, ножом, палкой, нунчаком, серпом, булавой и т.д.

#### **Полуконтактные разделы.**

**Поинтфайтинг** - раздел кикбоксинга, для которого характерно запрещение сильных ударов. Поединки проводятся в различных весовых категориях и различных возрастных группах. Поединок носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает спортсмен, набравший наибольшее количество очков. Предпочтение отдается ударам ногами, и выше всего из них, оцениваются прыжковые удары. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. В технике поинтфайтинга в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями. Полноконтактные удары в этом разделе запрещены.

Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких.

**Лайт-контакт** (легкий контакт) – вид кикбоксинга, в котором запрещены сильные, акцентированные, тяжелые удары руками и ногами. Поединок проводится по правилам фулл-контакта, но без нанесения неконтролируемых ударов, каждый из которых наказывается в той или иной степени. Из-за этих ограничений темп боя выше, чем в фулл-контакте. Победа присуждается спортсмену, продемонстрировавшему лучшую технику работы рук и ног и, соответственно, нанесшему большее количество ударов ногами. Поединок проходит без остановки для начисления очков, засчитываются удары, достигшие цели. Баллы начисляются за каждое попадание. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

#### **Контактные разделы.**

**Фулл-контакт** (полный контакт) - вид кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Так же, как и в боксе, отсчитываются нокдауны и нокауты. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов. Запрещены удары руками и ногами ниже пояса, в область затылка и спины.

Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, скорости, выносливости, ловкости), боксерской подготовке. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: поинтфайтинг, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

**Фулл-контакт с лоу-киком** - раздел кикбоксинга, в котором помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра противника выше колена. Запрещены удары в пах, в колено, ниже колена, в область затылка и спины.

Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Техника фулл-контакта с лоу-киком состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет

формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Фулл-контакт с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

**Дисциплина «К-1».** По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

Раздел «тай-кикоксинг» был введен федерацией кикбоксинга ВАКО в 2001 году и в дальнейшем переименован в «К-1». В формате К-1 (также встречаются названия японский кикбоксинг, восточный кикбоксинг, ориентал, тайбоксинг, тайкикбоксинг) долгое время определяющую роль играла организация К-1 (именно в её честь назвали данную разновидность кикбоксинга). Федерация ВАКО развивает любительскую версию К-1.

Поединки проводятся в полный контакт с ударами по ногам, по внутренней и внешней стороне бедра, разрешены удары коленями, удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя, с использованием атакующих и защитных действий, быстрой сменой уровней для атак. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

16.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

16.4. 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.

16.5. 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».

16.6. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений.

определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

закрепляет за учебно-тренировочными группами педагогический персонал в порядке, утвержденном локальными нормативными актами Учреждения.

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

16.8. Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

16.9. Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### **16.10. Требования техники безопасности:**

к занятиям кикбоксингом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

занятия по проводятся на татами или ринге и должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-преподавателя и обучающихся;

обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя;

спортивный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;

обеспечены соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;

обеспечены исправное состояние ринга, татами и спортивного инвентаря;  
на учебно-тренировочных занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание обучающихся;

во время учебно-тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя обучающиеся должны немедленно прекратить спарринг;

спарринги проводить между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории;

в необходимых случаях обеспечивать страховку;

занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки;

при проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним;

при выполнении потоком (один за другим) беговых, прыжковых, имитационных упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Тренер-преподаватель обязан:

приходить к месту занятий первым и уходить последним, убедившись, что все обучающиеся покинули место занятий;

до начала занятия проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, состояние обучающихся в группе и принять меры в случае недомогания;

с обучающимися всех возрастов систематически проводить инструктаж по технике безопасности с отметкой в журнале;

обеспечить последовательное и прочное освоение технических и тактических приемов и особенно защитных действий;

правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;

тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;

правильный подбор спарринг-партнеров.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, тренировочных мероприятий и соревнований.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с кикбоксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы спортсмены были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

#### **16.11. Правила вида спорта «кикбоксинг».**

Кикбоксинг является видом спорта с четко установленными правилами, обязательным пунктом в которых является наличие защитного снаряжения на спортсмене. Перед началом боя наличие защитного снаряжения и пригодность для использования проверяет рефери.

**Экипировка и защитное снаряжение.**

- в разделах «фулл-контакт» и «фулл-контакт с лоу-киком» спортсмены выступают с голым торсом, экипировка должна соответствовать цвету угла, в котором находится спортсмен

- штаны (фулл-контакт) или трусы (лоу-кик), имеющие разделительный пояс белого цвета с не менее 3-я резинками

- боксёрский шлем с закрытой макушкой
- боксёрские перчатки весом 10 унций
- эластичные бинты
- капа - защита для зубов
- бандаж – протектор на пах
- щетки на голень
- футы - защитное приспособление для ступни
- женщина кикбоксёр должна носить футболку с короткими рукавами и иметь нагрудный протектор.

### **Униформа участников соревнований Ринговых Дисциплин:**

Фулл-Контакт - голый торс и длинные штаны для взрослых и юниоров мужского пола; спортивный топ и длинные штаны для взрослых и юниоров женского пола. Ношение футболок и маек строго запрещено.

Лоу-Кик - голый торс и шорты для взрослых и юниоров мужского пола; спортивный топ и шорты для взрослых и юниоров женского пола. Ношение футболок и маек строго запрещено.

К-1 - голый торс и шорты для взрослых и юниоров мужского пола; спортивный топ, и шорты для взрослых и юниоров женского пола. Ношение футболок и маек строго запрещено.

Наколенники и налокотники, а также наматывание эластичным бинтом суставы ног, локтей запрещены.

Спортсменкам мусульманкам разрешается носить специальную униформу (нижнее белье) покрывающее все тело кроме лица. Униформа (нижнее белье) должно тянуться и плотно прилегать к телу. Спортсменкам мусульманкам разрешается носить под защитным шлемом шарф, покрывающий голову, но не лицо.

### **Обязательная экипировка участников соревнований Ринговых Дисциплин:**

Фулл-Контакт – защита на голову (верхняя часть головы должна быть защищена), капа любого цвета (используется как для защиты только верхних зубов, так и для защиты верхних и нижних зубов). Капу не разрешено одевать поверх приспособлений для корректировки зубов (брекетов), защита на грудь для женщин, 10-ти -унцевые боксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень, защита на ноги (футы).

Лоу-Кик – защита на голову (верхняя часть головы должна быть защищена), капа любого цвета (используется как для защиты только верхних зубов, так и для защиты верхних и нижних зубов). Капу не разрешено одевать

поверх приспособлений для корректировки зубов (брекетов), защита на грудь для женщин, 10-ти унцевые боксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень (типа носка). Разрешена поддержка для лодыжки.

К-1 – защита на голову (верхняя часть головы должна быть защищена), капя любого цвета (используется как для защиты только верхних зубов, так и для защиты верхних и нижних зубов). Капу не разрешено одевать поверх приспособлений для корректировки зубов (брекетов), защита на грудь для женщин, 10-ти унцевые боксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень (типа носка). Разрешена поддержка для лодыжки.

Если боец выходит на ринг не соответствующим образом одетым (цвет шлема и перчаток не соответствует цвету угла, защитная экипировка не одобрена ВАКО, без бинтов или капы он или она не будут немедленно дисквалифицированы; им будет дано 2 минуты на исправление положения. Если в отведенное время боец не будет готов, он или она дисквалифицируются.

#### **Бинты для рук.**

Бинты – это первый слой защиты рук. Они фиксируют кости и запястье, защищая кисти рук от вывихов, переломов, ушибов и растяжений.

Для бинтовки рук спортсменам разрешается использовать эластичные бинты шириной не более 5 сантиметров и длиной не более 250 сантиметров или специальный боксёрский бинт длиной не более 250 сантиметров. Другие виды бинтов, какие-либо типы всех липких прорезиненных лент или пластыря для бинтовки рук не разрешаются. Одна эластичная полоска длиной 7,5 сантиметра и шириной 2,5 сантиметра может быть использована для того, чтобы закрепить бинт поверх запястья, но бинтовка прорезиненной лентой, пластырем или эластичной полоской вокруг суставов пальцев запрещается. Все перчатки и бинты должны попадать под контроль одного или двух квалифицированных судьей, которые подтвердят, что все правила тщательно соблюдены. Они должны убедиться, что все правила соблюдены, до того, как кикбоксеры выйдут на ринг.

#### **Щитки для голени.**

Щитки защищают голени от возможных травм. Они изготовлены из мягкого материала, не должны содержать твердых элементов и полностью охватывать переднюю поверхность голени, вплоть до подъема стопы. Щитки бывают различных модификаций, например щитки - полуфуты.

#### **Футы.**

Если щитки для голени, не охватывают подъем стопы, то понадобятся футы. Большинство ударов наносятся нижней частью голени, и требуют её защиты. Для этого используются футы, которые защищают всю верхнюю часть стопы вплоть до носков.

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

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 29);

спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (таблица 30);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 31);

спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (таблица № 32);

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	штук	1
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 боксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Таблица № 30

**Спортивный инвентарь,  
передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма</b>											
1.	Кама	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Копье «цяншу»	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Палка-бо «бо-дзюцу»	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Таблица № 31

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7.	Футы защитные	пар	12
8.	Шлем кикбоксерский	штук	12

9.	Щитки защитные для голени	пар	12
10.	Бинт эластичный для рук	штук	24
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Таблица № 32

**Спортивная экипировка,  
передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма											
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик											
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13.	Шапка зимняя	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	2	2	2
15.	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	2	2	2
17.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1. В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР № 9 МОГК (далее – Учреждение) участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора (спортивная работа), заместитель директора (методическая работа), заместитель директора (финансово-экономическая работа);

- педагогические работники: тренер-преподаватель по виду спорта «кикбоксинг» в количестве 6 человек;

- учебно-вспомогательный персонал: старший инструктор-методист (спортивная работа), старший инструктор-методист (методическая работа), инструктор-методист в количестве 4 человек;

- иные работники: экономист, специалист по кадрам, юрисконсульт, специалист в сфере закупок, делопроизводитель, специалист по связям с общественностью, специалист по охране труда, заведующий хозяйством, уборщик служебных помещений.

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

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

18.4. В целях обеспечения непрерывности профессионального развития педагогические работники в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (под.п. 2, п. 5, ст. 47) имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

18.5. В соответствии с требованиями профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н) к другим характеристиками относится дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет с целью профессионального роста и присвоения квалификационных

**19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

### **19.1. Перечень информационных и литературных источников:**

1. Федеральный Закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный Закон от 30 апреля 2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Конституция Российской Федерации.
5. Трудовой кодекс Российской Федерации.
6. Бюджетный кодекс Российской Федерации.
7. Закон Краснодарского края от 10 мая 2011 № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 № 885 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05 декабря 2022 № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
12. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 апреля 2022 № 303 «Об утверждении правил вида спорта «Кикбоксинг».
14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
15. Приказ Министерства спорта РФ от 11 апреля 2022 № 324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными

федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта» (зарегистрирован Минюстом РФ 18 мая 2022 г., регистрационный № 68508).

16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 февраля 2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрирован Минюстом России 21 марта 2017 г., регистрационный № 46058) с изменениями и дополнениями по состоянию на 01 января 2023 г.

17. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 года, утвержден Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019 г.;

18. Международные стандарты Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).

19. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.

20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

21. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2021 № 998 «Об утверждении методических рекомендаций по совершенствованию механизмов ведения антидопинговой политики в субъектах Российской Федерации, общероссийских спортивных федерациях и региональных спортивных федерациях».

22. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 августа 2017 «Об утверждении образовательных антидопинговых программ, разработанных для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку».

23. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

24. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

25. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615).

26. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.

27. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. – 399.(1) с.: ил.

28. Атилов А.А. Глебов Е.И. «Кикбоксинг лоу-кик» - Ростов-на – Дону: «Феникс», 2002.

29. Г.Леммес. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство - Ростов-на-Дону: «Феникс», 1998 г.

30. Иванов А. Кикбоксинг.-Киев: Книга-Сервис Перун, 2005 год.

31. Шаг за шагом. Кикбоксинг. Кэррон Картер и Ги Мезгер.–Москва: «АСТ-Астрель», 2005 г.

32. Капилевич Л.В. Биохимия человека, часть 2: Основы спортивной фармакологии, недопинговые фармакологические средства, 2016 г.

33. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003. - 160 с.

34. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.

35. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс: обучение и тренировка / Киев: Олимпийская литература, 2001.

36. Осколков В.А. «Бокс: Обучение и тренировка новичка», Учебное пособие, Волгоградская государственная академия физической культуры, 2003 г., 116 с.

37. Пашинцев В.Г. «Удары пушечной силы. Методика увеличения силы удара»: монография, Советский спорт, 2007 г., 96 с.

38. Бокс: Учебник. Под ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФИС, 1979.

39. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. - 2004 г. 192 с.

40. Макаров В.А. /Кубанский бокс: страницы истории – Краснодарская краевая общественная организация «Федерация бокса», Краснодар: Книга, 2018.-600 с.: ил.

### **19.2. Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Визуально-звуковая система «Электронный гонг-таймер».
2. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
3. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
4. Обучающее видео по боксу «Бинтование кистей рук в боксе».

### **19.3. Перечень Интернет-ресурсов:**



1. Министерство спорта Российской Федерации (официальный сайт) - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (официальный сайт) - [www.minobrnauki.gov.ru](http://www.minobrnauki.gov.ru).
3. Министерство просвещения Российской Федерации (официальный сайт) - [www.edu.gov.ru](http://www.edu.gov.ru).
4. Федерация кикбоксинга России (официальный сайт) - <http://www.kickbox.ru>.
5. Федерации бокса России (официальный сайт) - [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru).
6. Официальный сайт Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт ВАДА). - URL: <https://www.wada-ama.org/en/>
7. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). - URL: <http://www.rusada.ru/>
8. Сервис по проверке списка запрещенных препаратов (официальный сайт) – [www.list.rusada.ru](http://www.list.rusada.ru).
9. Министерство спорта Краснодарского края (официальный сайт) - [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru).
10. Федеральный центр подготовки спортивного резерва (официальный сайт) - <http://www.fcpsr.ru/>
11. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (официальный сайт) - <http://www.фцомофв.рф>
12. Play true magazine (Журнал честная игра) - World anti-doping agency. URL: [https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f\[0\]=field\\_resource\\_collections%3A12](https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f[0]=field_resource_collections%3A12)
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (официальный сайт) - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru),
14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (официальный сайт) – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru).
15. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры (официальный сайт) - [www.spbniifk.ru](http://www.spbniifk.ru).
16. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (официальный сайт) – <http://Lib.sportedu.ru>.
17. Теория и методика физического воспитания и спорта (официальный сайт) - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.
18. Технология спортивной тренировки (официальный сайт) - <http://tst.sportedu.ru/>
19. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.

20. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
21. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
22. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>.
23. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.