

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Приозерская спортивная школа «Корела»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Приозерской спортивной школы «Корела»
М.В. Зимин
Приказ от 29 декабря 2023 года №82ПР



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

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного Приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 885 и Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 885

г. Приозерск
2023 год

Содержание

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3. Система контроля	17
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	20
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	29
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. №885¹ (далее — ФССП).

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение *основных задач*:

1. Образовательная – содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приемам кикбоксинга, передача воспитанникам специальных знаний.

2. Воспитательная – формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и кикбоксингом в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремленности, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

3. Оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

4. Спортивная – подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Ленинградской области и России.

Задачи этапа начальной подготовки (НП):

- повышение интереса детей к занятиям спортом;
- создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся;
- адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам.
- формирование стойкого интереса и потребности к занятиям кикбоксингом;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение технике кикбоксинга; воспитание морально-волевых качеств личности.

Задачи учебно-тренировочных групп (УТГ):

- формирование культуры здорового образа жизни;
- улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих спортсмену;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- развитие волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности

¹ (зарегистрирован Минюстом России 1 декабря 2022 г., регистрационный № 71307).

(недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «кикбоксинг» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	Наполняемость
Начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	11	10

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные

соревнования различного уровня, так и специально организованные в Учреждении.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Годовой объем соревновательной деятельности отображен в Календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения 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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова кик - форма, свободная форма					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин K1, фулл-контакт, лоу-кик					
Контрольные	1	1	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Объем Программы указан в таблице.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	10	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	10	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	Д о 1 0 д н е й
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут

выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные в Учреждении.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Годовой объем соревновательной деятельности отображен в Календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий Учреждении 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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова кик - форма, свободная форма					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин K1, фулл-контакт, лоу-кик					
Контрольные	1	1	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Примерный годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в 					

1.	Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	18-22
4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12	7-14	8-16
5	Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42	31-41	30-40
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25	22-31	25-37
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4	2-4
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Деятельность по профориентации		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «кикбоксинг» и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных	В течение года

		соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение 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-тренировочным процессам; -формирование склонности педагогической работе.	В течение года
2.	ЗОЖ		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «кикбоксинг».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающегося: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «кикбоксинг» в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-массовых праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-

тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по кикбоксинг и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки обучающихся с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ (все периоды)				
1.	-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1.	-Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист

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

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений обучающегося в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние обучающегося.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле обучающегося спортсмена. Основной задачей контроля за уровнем функционального состояния является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием обучающегося осуществляется по

следующим показателям: устойчивости системы; точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мнений. Эффективность этого метода во многом определяется желанием обучающегося отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому спортсмена необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызывали затруднений.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется за обучающимся в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюдения.

Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тренер должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

- определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;
- определение скорости двигательной реакции;
- регистрация свойств внимания;
- пульсометрия;
- регистрация артериального давления и др.

Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований при большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что спортсмены, и обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности обучающегося необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации спортсмена, периода и этапа подготовки. Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления ребенка на соревнованиях. Специальные психические качества спортсмена во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные Программой по кикбоксингу.

Уровень развития специальных физических качеств спортсмена целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью, согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов и движений, результативностью.

Тактическая подготовленность может контролироваться по времени, затраченному обучающимся на выполнение одиночного действия, серии действий в различных условиях.

Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха, темп, ритм движений в зависимости от воздействия внешних и внутренних факторов на спортсмена, степень рациональности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов) и т.д. Интеллектуальная подготовленность. Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.
2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности спортсмена им самим и другими обучающимися, тренером, психологом.
3. Определение кратковременной зрительной памяти.
4. Определение продуктивности оперативной памяти.
5. Определение логичности мышления.
6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.
7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.
8. Определение степени распределения внимания.
9. Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.
10. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Тренер и врач должны объяснить ребенку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти. Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на

методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование спортсменов и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований; - контроль за питанием и витаминизацией вовремя тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса группы и спортсменов;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с обучающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце календарного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера, поликлиники с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности ребенка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

- текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, - укрепление здоровья спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов:

- о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;

- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательный аппарат обучающегося и мерах по профилактике заболеваний;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований.

Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов, необходимо следующее:

- поддержание температуры воздуха в спортивном зале в пределах 18°;

- подача приточной вентиляцией свежего воздуха;

- освещение спортивного зала и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения обучающихся.

- покраска стен спортивного зала красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем спортсменов используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;

- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера или кабинета врачебного контроля поликлиники. На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий кикбоксингом. Она хранится в личном деле спортсмена. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

3. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы само регуляции 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, 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 разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» 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.

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

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

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

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30

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

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

1-й год обучения начальная подготовка

Обучающие задачи:

1. Обучить техники кикбоксинга
2. Познакомить с правилами данного вида спорта

3. Познакомить с техникой безопасности

Развивающие задачи:

1. Развивать скоростные и силовые качества воспитанников
2. Развивать интерес к занятиям кикбоксингом
3. Развить координационные качества спортсменов

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать морально-этические качества спортсменов
2. Воспитывать уважительное отношение к товарищам по команде и окружающим людям
3. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни

2-ой год обучения начальной подготовки

Обучающие задачи:

1. Дать углубленные основы техники кикбоксинга
2. Обучить навыкам соревновательного опыта
3. Обучить оказанию первой медицинской помощи
4. Научить навыкам соревновательного опыта
5. Обучить навыкам самоанализа

Развивающие задачи:

1. Развить навыки перемещения с ударами под разными углами

Воспитательные задачи

1. Воспитывать силу воли в тренировочном и соревновательном процессе
2. Воспитывать чувство ответственности на соревнованиях
3. Формировать логическое мышление в постановки боя
4. Формировать уверенность в себе

3-й год начальной подготовки

Обучающие задачи:

1. Обучить гигиене, соблюдению режима дня и самоконтролю
2. Обучить сохранению в надлежащем виде экипировки для тренировок и соревнований
3. Обучить тактическому ведению боя
4. Обучить методам психологического воздействия на противника
5. Обучить и совершенствовать технику передвижения с отягощениями
6. Обучить и совершенствовать защитные действия во время боя
7. Обучить и совершенствовать силовые удары ногами
8. Обучить регулированию и поддержанию веса

Развивающие задачи:

1. Развивать специальные физические качества
2. Развивать до автоматизма навыки в техники кикбоксинга
3. Развивать психологическую устойчивость в экстремальных ситуациях во время боя
4. Развивать тактическое мышление в постановки боя
5. Развивать взрывные качества спортсмена во время перемещений в ринге
6. Развивать реакцию во время выполнения тактических и технических действий
7. Развивать силовые качества ударов ногами

Воспитательные задачи:

1. Формировать осознание значимости результата
2. Воспитывать самостоятельность
3. Формировать значимость регулярного углубленного медицинского обследования
4. Воспитывать значимость самостоятельных, восстановленных мероприятий для

поддержания иммунитета спортсмена

Программа «Кикбоксинга» рассчитана на 3 года обучения.

Главным критерием зачисления является наличие желания заниматься в данном виде спорта, отсутствие медицинских противопоказаний.

По результатам данной программы «кикбоксинг» обучающиеся

1-й этап начальной подготовки (1-год обучения):

Обучающиеся овладевают личностными результатами:

- морально-этические качества спортсменов
- уважительным отношением к товарищам по команде и окружающим людям
- привычкой к здоровому образу жизни

метапредметными результатами:

- скоростными и силовыми качествами
- интересом к занятиям кикбоксингом
- координационными качествами спортсменов

предметными результатами:

- техникой кикбоксинга
- правилами данного вида спорта
- техникой безопасности при игре

Обучающиеся 2-год обучения начальной подготовки овладевают личностными результатами:

- силой воли в тренировочном и соревновательном процессе
- чувством ответственности на соревнованиях

метапредметными результатами:

- логическим мышлением в постановки боя
- уверенностью в себе
- навыками перемещения с ударами под разными углами

предметными результатами:

- основами техники кикбоксинга
- навыками соревновательного опыта
- оказанием первой медицинской помощи
- навыками соревновательного опыта
- навыками самоанализа

Обучающиеся 3-го года обучения начальной подготовки

Овладевают личностными результатами:

- Формированием осознанием значимости результата
- самостоятельностью

метапредметными результатами:

- специальными физическими качествами
- навыками в техники кикбоксинга
- психологической устойчивостью в экстремальных ситуациях во время боя
- тактическим мышлением в постановки боя

предметными результатами:

- Знаниями гигиены, соблюдением режима дня и самоконтролем
- сохранением в надлежащем виде экипировки для тренировок и соревнований
- техникой тактического ведения боя

Содержание программы 1 –й год обучения

1 Теория 1года обучения. (НП-1)

1.1. История возникновения кикбоксинга.

- 1.2. Правило боя (права и обязанности бойца, запрещенные и разрешённые удары)
- 1.3. Правило соревнований (Возрастные и весовые категории, регламент боя)
- 1.4. Техника безопасности (правило поведения на занятии, после тренировки, на соревнованиях).

2. Практика

2.1 Общая физическая подготовка(ОФП)

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения(ОРУ) и занятия другими видами спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и другими видами спорта.

К числу ОРУ относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в приседе.

Различные беговые упражнения, бег с изменением скорости и направления.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращение, махи, рывки).

Упражнения для мышц ног (поднимание на носках, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки в длину).

Упражнения для шеи и туловища (наклоны, круговые движения, упражнения с партнером).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игра на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками, бегом.

2.2. Специальная физическая подготовка(СФП)

СФП направлена на воспитание физических качеств, специфических для кикбоксинга: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Изучение и постановка ударов и перемещений. Боевой стойки.

Упр. для развития выносливости- 1. бег и плавание на длинные дистанции в постоянном или же переменном темпе, что стимулирует развитие опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы.

Тренировки в бассейне на развитие выносливости 1 раз в неделю.

прыжки на скакалке (120 – 140 прыжков в минуту в течение 10 – 15 минут) – способствуют улучшению координации и равновесия боксера.

командные игры — стимулируют остроту мозговой и зрительной реакций, концентрацию внимания;

спортивная ходьба;

дыхательная гимнастика и др.

Упр. на развитие быстроты (спринтерский бег, челночный бег, эстафеты).

Упр. на развитие ловкости, силы и силовой выносливости.

1. Упражнения с теннисными мячами - развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

2. Перебрасывание набивного мяча- является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

3. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами отягощения).

Содержание программы 2 –й год обучения

1.1. Зарождение кикбоксинга в России

1.2. Оказание первой медицинской помощи

1.3. Техника безопасности при проведении тренировок в отъезде и на соревнованиях.

2.1 Общая физическая подготовка(ОФП)

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения(ОРУ) и занятия другими видами спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и другими видами спорта.

К числу ОРУ относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полу приседе, в приседе.

Различные беговые упражнения, бег с изменением скорости и направления.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращение, махи, рывки).

Упражнения для мышц ног (поднимание на носках, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки в длину).

Упражнения для шеи и туловища (наклоны, круговые движения, упражнения с партнером).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игра на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками, бегом.

2.2. Специальная физическая подготовка(СФП)

СФП направлена на воспитание физических качеств, специфических для кикбоксинга: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Изучение и постановка ударов и перемещений. Боевой стойки.

1. Упражнение для развития мышц верхнего плечевого пояса (исходное положение: о.с. из упора согнувшись поочередно переступая руками, дойти до упора лежа на согнутых руках и вернуться в и.п. в обратном порядке.

2. Прыжки на одной ноге вперед

3. вперед, в стороны

4. Работа с резиновым бинтом на постановку ударов

5. Тренировки в бассейне на развитие выносливости 1 раз в неделю.

Содержание программы 3 –й год обучения

1.1. Гигиена, режим, самоконтроль спортсмена.

1.2. Экипировка для каждого раздела кикбоксинга

1.3. Техника безопасности при проведении тренировок в отъезде и на соревнованиях

1.4. Техника безопасности отработки приемов

2.1. Практика ОФП и СФП

Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений и др. Организация и планирование индивидуальных(самостоятельных) тренировок.

Прыжки через скакалку- попеременно на каждой ноге (бег на месте). Комбинировать со скрещиванием рук, перед собой и за собой.

И.п.: ноги вместе. Прыжки через скакалку, высоко поднимая колени.
Ускорения по ступенькам
И.п.: ноги на ширине плеч, глубокий присед с толчком двух ног, перепрыгивание через 2 ступени.
Бег по ступеням с партнёром на спине.
Челночный бег
Отработка ударов руками с гантелями и без
Тренировки в бассейне на развитие выносливости 1 раз в неделю.

2.2. Техничко-тактическая подготовка
На этапе улучшения техники и повышения тактического мастерства совершенствование индивидуальных качеств кикбоксера должно осуществляться за всесторонней физической и специальной подготовки, морально волевых качеств.

- 1.Отработка защиты в парах
- 2.Техника ближнего боя;
- 3.Базовая техника (боевая стойка, передвижения, боевая дистанция, удары руками, удары ногами, подсечки,
- 4.Техника поединка (атакующая, ответная, встречная),
- 5.Подготовительные действия
- 6.Наступательные действия

2.3. Психологическая подготовка кикбоксеров:

- подготовка спортсмена к продуктивной работе в экстремальных ситуациях спортивных соревнований;
- подготовка спортсмена к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- подготовка спортсмена к конкретному бою;
- управления состоянием спортсмена, его поведением в процессе турнира и конкретного боя;
- использование психологических средств восстановления в тренировочном процессе и во время турнира;
- создание общего психологического климата всего коллектива, способствующего результативного действия каждого кикбоксера.
- ведение дневника спортсменом.

Методическое обеспечение программы 1-й год обучения

№ п/п	Раздел Тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведени я итогов
1. Теория					
1.1	История возникновения кикбоксинга	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Интервью
1.2	Правила боя	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Интервью

1.3	Правило соревнований	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Мини-опрос
1.4	Техника безопасности	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Интервью
2 Практика					
2.1	ОФП	Практические занятия	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования
2.2	СФП	Практические занятия в зале и на улице	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь,	Тестовые соревнования
2.3	Контрольные нормативы	Практическое занятие	Практический (выполнение контрольного упражнения)	спортивный инвентарь, тестовый материал	Тестовые соревнования
2.4	Теоретический зачёт	Практическое занятие	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования
2.5	Участие в соревнованиях	соревнования	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования

Методическое обеспечение программы 2-й год обучения

№ п/п	Раздел Тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1. Теория					
1.1	Зарождение кикбоксинга в России	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Интервью

1.2	Оказание первой медицинской помощи	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Интервью
1.3	Техника безопасности при проведении тренировок в отъезде и на соревнованиях	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Мини-опрос
1.4	Техника безопасности при отработки приемов	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Интервью
2. Практика					
2.1	ОФП	Практические занятия	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования
2.2.	СФП	Практические занятия в зале и на улице	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь,	Тестовые соревнования
2.3.	Контрольные нормативы	Практическое занятие	Практический (выполнение контрольного упражнения)	спортивный инвентарь, тестовый материал	Тестовые соревнования
2.4.	Теоретический зачёт	Практическое занятие	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования
2.5.	Участие в соревнованиях ,открытых рингах, спаррингах	соревнования	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования

Методическое обеспечение программы 3-й год обучения

№ п/п	Раздел Тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведени я итогов
1. Теория					
1.1	Гигиена, режим, самоконтроль спортсмена	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Интервью
1.2	Экипировка для каждого раздела кикбоксинга	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Интервью
1.3	Техника безопасности при проведении тренировок в отъезде и на соревнованиях	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Мини-опрос
1.4	Техника безопасности при отработки приемов	Занятие	Словесно-наглядный (устное изложение с показом наглядных материалов по кикбоксингу)	Наглядный материал по кикбоксингу	Интервью
2. Практика					
2.1	ОФП	Практические занятия	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования
2.2.	СФП	Практические занятия в зале и на улице	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь,	Тестовые соревнования
2.3.	Технико-тактическая подготовка	Практические занятия в зале и на улице	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь,	Тестовые соревнования
2.4.	Психологическая подготовка	Практические занятия в зале и на улице	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь,	Тестовые соревнования

2.5.	Контрольные нормативы	Практическое занятие	Практический (выполнение контрольного упражнения)	спортивный инвентарь, тестовый материал	Тестовые соревнования
2.6.	Теоретический зачёт	Практическое занятие	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования
2.7.	Участие в соревнованиях, открытых рингах, спаррингах	соревнования	Практический (выполнение упражнений)	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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 привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №91н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2022 № 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Литературы для педагога:

- 1.Добровольский В.К.Физическая культура и здоровье. М.: Медицина,1997г.
- 2.Шатков Г.И. Юный боксе. - М.: ФИС, 1982г.

3. Огуренко Е.И. Специальные упражнения боксеров. - М.: ФИС, 1961г.
4. Джероян Г.О.- Тактическая подготовка боксера – М.: ФИС 1970г.
5. Методика воспитания юных спортсменов. Кобачкова В.П. ФИС 1974г.
6. Хормат Ласло Таэвон- до ИТФ, Будапешт- 1984г.
7. Романов В.И. Бой на дальней, средней и ближней дистанции- Москва ФИС-1979г.
8. Зиборов О.Е. Библиотека кикбоксера, том 1-Москва; 1983г.
9. Кикбоксинг-К «Аир Лайнд», Перун Иванов О.Л.
10. Озолин Н.П. Современная система спортивной тренировки, ФИС 1978г.
11. Филина В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов, Москва, ФИС 1976г.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования - Москва 2001г.
13. Клещев В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов - Москва 2006г.
14. Е.В. Головихин, А.Г. Миткевич, «Кикбоксинг: Примерная учебная программа программа для образовательных учреждений» г. Ульяновск. «Федерация кикбоксинга России», 2004г.
15. А.А. Деркач, А.А. Исаев. Педагогическое мастерство тренера- М.: Ф и С, 1981г.
16. В.М. Качашкин. Методика физического воспитания. - М. 1980г.
17. С.В. Хрущев, М.М. Круглый. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Ф и С, 1987, с.157.
18. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: - Челябинск, 2002. - 23 с.

Для обучающихся:

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
3. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошкол. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /Под ред. Кикотия В.Я., Борчукова И.С., - М.: Юнити, 2017. - 288с.
5. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук и др. - Калининград: Изд-во Калининградского ун-та, 1997. - 71 с.

Рекомендуемая детям литература:

1. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев-1999.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
4. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-практ. конф. 24-25 сент. 1999 г. – Челябинск, 1999. – С. 60.
5. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва. :кн. 2001
7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

8.Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации кикбоксинга России Электронный ресурс. URL:
<http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>

Официальный сайт министерства спорта РФ Электронный ресурс. URL:
<http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры Электронный ресурс. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>