

муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа – город Волжский Волгоградской области»
(МАУДО «Спортшкола»)

Согласовано
на заседании Педагогического совета
протокол № _____
от « _____ » _____ 2023г.

Утверждено
Директор МАУДО «Спортшкола»
С.А.Морозова
_____ 2023г.



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

*Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта кикбоксинг (Приказ Министерства спорта России от 31.10.2022г. № 885)*

г.Волжский
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
2.1. Краткая характеристика вида спорта.....	3
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта.....	7
2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.....	8
2.4. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	8
3. Теоретический раздел программы.....	9
3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.....	9
3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки...	10
3.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг».....	11
3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.....	12
3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....	14
4. Практический раздел Программы.....	14
4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план.....	14
4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график.....	16
4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.....	16
4.4. Режим учебно-тренировочного процесса.....	16
4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	17
4.6. Примерный календарный план воспитательной работы.....	17
4.7. Направленность и содержание теоретической подготовки.....	18
4.8. Направленность технико-тактической подготовки.....	19
4.9. Содержание и направленность психологической подготовки.....	22
4.10. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
4.11. Восстановительные мероприятия.....	23
4.12. Инструкторская и судейская практика.....	24
5. Иные требования и условия реализации Программы.....	24
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	24
5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы.....	25
6. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	25
6.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....	25
6.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки.....	27
6.3. Методические указания по организации тестирования.....	32
7. Перечень информационного обеспечения.....	34
Приложение № 1к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	35
Приложение № 2к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	38
Приложение № 3к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	39
Приложение № 4к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	40
Приложение № 5к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	42
Приложение № 6к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	43

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – программа) разработана на основе Федерального закона «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (Приказ Министерства спорта России от 31.10.2022г. № 885).

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, современные тенденции развития кикбоксинга как вида спорта, передовой опыт обучения и подготовки кикбоксеров, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки обучающихся, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Нормативная часть программы определяет режимы учебно-тренировочной работы, предельные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «кикбоксинг»

Кикбоксинг – спортивное единоборство, полноконтактные поединки, где отсутствуют ограничения силы ударов, поединки не останавливаются рефери после проведенного технического действия (достигшего цели удара), разрешены удары руками в голову (для чего у бокса были позаимствованы техника и экипировка – перчатки).

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг» определяются учреждением самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
свободная форма	095	097	1	8	1	1	Я
свободная форма с предметом	095	153	1	8	1	1	Я
кик - форма	095	095	1	8	1	1	Я
кик - форма с предметом	095	096	1	8	1	1	Я
лайт-контакт 28 кг	095	001	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 32 кг	095	002	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 37 кг	095	003	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 42 кг	095	013	1	8	1	1	Н

лайт-контакт 46 кг	095	007	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 47 кг	095	015	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 47+ кг	095	014	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 50 кг	095	004	1	8	1	1	С
лайт-контакт 52 кг	095	020	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 55 кг	095	005	1	8	1	1	С
лайт-контакт 57 кг	095	006	1	8	1	1	А
лайт-контакт 60 кг	095	008	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 63 кг	095	009	1	8	1	1	А
лайт-контакт 65 кг	095	010	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 65+ кг	095	011	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 69 кг	095	012	1	8	1	1	А
лайт-контакт 69+ кг	095	154	1	8	1	1	Ю
лайт-контакт 70 кг	095	157	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 70+ кг	095	155	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 74 кг	095	016	1	8	1	1	А
лайт-контакт 79 кг	095	017	1	8	1	1	А
лайт-контакт 84 кг	095	018	1	8	1	1	А
лайт-контакт 89 кг	095	019	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94 кг	095	021	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94+ кг	095	022	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 28 кг	095	039	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 32 кг	095	040	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 37 кг	095	041	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 42 кг	095	043	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 46 кг	095	023	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 47 кг	095	025	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 47+ кг	095	042	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 50 кг	095	024	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 52 кг	095	045	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 55 кг	095	026	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 57 кг	095	027	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 60 кг	095	028	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 63 кг	095	029	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 65 кг	095	030	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 65+ кг	095	031	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 69 кг	095	032	1	8	1	1	А

поинтфайтинг 69+ кг	095	098	1	8	1	1	Ю
поинтфайтинг 70 кг	095	099	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 70+ кг	095	100	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 74 кг	095	033	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 79 кг	095	034	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 84 кг	095	035	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 89 кг	095	036	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94 кг	095	037	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94+ кг	095	038	1	8	1	1	А
К1- 40 кг	095	103	1	8	1	1	Д
К1- 42 кг	095	104	1	8	1	1	Ю
К1- 44 кг	095	105	1	8	1	1	Д
К1- 45 кг	095	106	1	8	1	1	Ю
К1- 48 кг	095	107	1	8	1	1	С
К1- 51 кг	095	083	1	8	1	1	А
К1- 52 кг	095	108	1	8	1	1	Б
К1- 54 кг	095	084	1	8	1	1	А
К1- 56 кг	095	109	1	8	1	1	Б
К1- 57 кг	095	085	1	8	1	1	А
К1- 60 кг	095	086	1	8	1	1	Я
К1- 60+ кг	095	110	1	8	1	1	Д
К1- 63,5 кг	095	087	1	8	1	1	А
К1- 65 кг	095	112	1	8	1	1	Б
К1- 67 кг	095	088	1	8	1	1	А
К1- 70 кг	095	115	1	8	1	1	С
К1- 70+ кг	095	114	1	8	1	1	С
К1- 71 кг	095	089	1	8	1	1	А
К1- 75 кг	095	090	1	8	1	1	А
К1- 81 кг	095	091	1	8	1	1	А
К1- 81+ кг	095	044	1	8	1	1	Ю
К1- 86 кг	095	092	1	8	1	1	А
К1- 91 кг	095	093	1	8	1	1	А
К1- 91+ кг	095	094	1	8	1	1	А
фулл-контакт 33 кг	095	101	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 36 кг	095	048	1	8	1	1	Н
фулл-контакт 39 кг	095	049	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 40 кг	095	050	1	8	1	1	Д

фулл-контакт 42 кг	095	051	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 44 кг	095	052	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 45 кг	095	053	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 48 кг	095	054	1	8	1	1	С
фулл-контакт 51 кг	095	055	1	8	1	1	А
фулл-контакт 52 кг	095	056	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 54 кг	095	057	1	8	1	1	А
фулл-контакт 56 кг	095	058	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 57 кг	095	059	1	8	1	1	А
фулл-контакт 60 кг	095	060	1	8	1	1	Я
фулл-контакт 60+ кг	095	047	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 63 кг	095	142	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 63,5 кг	095	061	1	8	1	1	А
фулл-контакт 65 кг	095	062	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 66 кг	095	119	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 67 кг	095	063	1	8	1	1	А
фулл-контакт 70 кг	095	120	1	8	1	1	С
фулл-контакт 70+ кг	095	064	1	8	1	1	С
фулл-контакт 71 кг	095	065	1	8	1	1	А
фулл-контакт 75 кг	095	066	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81 кг	095	067	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81+ кг	095	046	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 86 кг	095	068	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91 кг	095	069	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91+ кг	095	070	1	8	1	1	А
лоу-кик 40 кг	095	126	1	8	1	1	Д
лоу-кик 42 кг	095	127	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 44 кг	095	128	1	8	1	1	Д
лоу-кик 45 кг	095	129	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 48 кг	095	130	1	8	1	1	С
лоу-кик 51 кг	095	071	1	8	1	1	А
лоу-кик 52 кг	095	131	1	8	1	1	Б
лоу-кик 54 кг	095	072	1	8	1	1	А
лоу-кик 56 кг	095	132	1	8	1	1	Б
лоу-кик 57 кг	095	073	1	8	1	1	А
лоу-кик 60 кг	095	074	1	8	1	1	Я
лоу-кик 60+ кг	095	133	1	8	1	1	Д

лоу-кик 63,5 кг	095	075	1	8	1	1	А
лоу-кик 65 кг	095	135	1	8	1	1	Б
лоу-кик 67 кг	095	076	1	8	1	1	А
лоу-кик 70 кг	095	137	1	8	1	1	С
лоу-кик 70+ кг	095	138	1	8	1	1	С
лоу-кик 71 кг	095	007	1	8	1	1	А
лоу-кик 75 кг	095	078	1	8	1	1	А
лоу-кик 81 кг	095	079	1	8	1	1	А
лоу-кик 81+ кг	095	102	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 86 кг	095	080	1	8	1	1	А
лоу-кик 91 кг	095	081	1	8	1	1	А
лоу-кик 91+ кг	095	082	1	8	1	1	А

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг»

В спортивной дисциплине поинтфайтинг поединок проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. 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.

В спортивной дисциплине лайт-контакт поединки проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с тхэквондо). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество баллов.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), кикбоксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется, заниматься начиная с 10 летнего возраста.

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

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

В спортивной дисциплине сольные композиции – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыку в формате имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в карате и форм УШУ); продолжительностью от 1 мин. до 1 мин. 30сек.

В основе подготовки лежит образ, который создает спортсмен, посредством хореографии, элементов техники и подготовительных упражнений кикбоксинга, артистичности и акробатики.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

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: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

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 (неотренированности), 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 спортивных соревнованиях различного уровня.

2.4. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в программе при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

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

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

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, установленным 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.

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.

Таблица № 2

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
Начальной подготовки	1-3	до одного года	10

		обучения	
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения:	16
Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	17

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-24
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный	до трех лет обучения	10-20

(спортивной специализации)	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4-8
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2-4
	свыше одного года обучения	

3.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

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.

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 муниципальных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в 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.

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 учреждением.

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.

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта
«кикбоксинг»**

Виды спортивных соревнований, игр	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, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «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, содержащих в своем наименовании слова «К1», «фулл-контакт», «лоу-кик»						
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	–	-	1	2	2	2
Основные	–	-	1	2	2	2

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании

ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «кикбоксинг».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых 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).

4. «Практический раздел» Программы

4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кикбоксинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается учреждением ежегодно на 52 недели (в часах), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16	9-12
Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	18-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12	7-14	8-16
Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42	31-41	30-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25	22-31	25-37
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	
-----------------------------	---	---	-----	-----	-----	--

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год учреждением самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 2 к программе.

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется учреждением для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.6. Примерный 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.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 3 к программе.

4.7. Направленность и содержание теоретической подготовки

Содержание специальной теоретической подготовки кикбоксера: объем знаний, их взаимосвязь с различными сторонами подготовки; знание истории и философии кикбоксинга, соревновательной деятельности, теории обучения и учебно-тренировочного занятия; знание гигиенических норм и методов самоконтроля.

Самоподготовка как способ совершенствования знаний. Объем знаний по технике и тактике кикбоксинга, по методике спортивной подготовки, о системе соревнований, их проведении, подготовке и участии в них. Информация о режиме кикбоксера, способах самоконтроля, методике восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, лечении травм и их профилактике, саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний в тренировке и перед началом соревнований.

Значение интеллектуальной подготовки в кикбоксинге, специальные требования к уровню интеллектуальных способностей кикбоксера. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с остальными сторонами мастерства кикбоксера.

Методы целенаправленного формирования личности, воспитание нравственных идеалов, моральных установок и мировоззрения. Эстетические критерии и этические нормы.

Теоретическая подготовка кикбоксера включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование обучающегося перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера - преподавателя, разбор и совместное обсуждение результатов учебно – тренировочных занятий и соревнований.

Познавательную активность активизируют задания на самостоятельное осмысление обучающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения обучающимися специальной информации являются беседы с тренером - преподавателем, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая выполнять упражнения, тренер - преподаватель в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и учебно - тренировочный эффект. Обучающийся должен также иметь ясное представление о своей программе учебно – тренировочных занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для обучающегося далеко не все данные о кикбоксинге необходимы и тем более не являются первоочередными.

Обучающимся нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Содержание теоретической подготовки

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения новых кикбоксеров.
2. Возникновение и развитие кикбоксинга.
3. Кикбоксинг в системе физического воспитания и спорта в России.
4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
7. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для кикбоксинга.
9. Кикбоксинг как вид спорта и боевое искусство.
10. Терминология и классификация техники в кикбоксинге.
11. Тактика кикбоксинга.
12. Двигательные и психические качества кикбоксера.
14. Эффекты учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок.
15. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных кикбоксеров.
16. Средства и методы восстановления.
17. Судейство соревнований по кикбоксингу.
18. Значение соревнований на различных этапах подготовки.

4.8. Направленность технико-тактической подготовки

Каждый учебно-тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей кикбоксера. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности обучающихся в поединках.

Последовательность совершенствования различных разделов приемов ведения поединка. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения.

Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств.

Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки кикбоксера со всем объемом техники и её вариативностью.

Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий.

Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в учебно-тренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в кикбоксинге. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, с индивидуальными особенностями обучающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру кикбоксинга. Освоение тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливаемых действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий.

Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управлении комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая, распознавания (простая и сложная); выбора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций.

Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности технико- тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных кикбоксеров.

Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно экспромтно).

Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается с преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер. Усложнение преднамеренно начатых многотемповых действий экспромтными продолжениями характеризует моделирование взаимодействия, свойственное спортивным поединкам.

Достижение обучающимися оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения. Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют обучающемуся своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в учебно-тренировочном занятии усложняются требования к маневрированию, достижению

различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности.

Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположений и дистанций. Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годового цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности.

Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную технику и подтягивая выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности.

Тактическая подготовка кикбоксера.

Упражнение на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству кикбоксера (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Ведущая педагогическая задача - освоение тактических компонентов деятельности обучающегося в поединках. Стратегия и тактика поведения кикбоксера и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных).

Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления).

Стратегия кикбоксера, ее технико-тактические составляющие.

Индивидуализация оснащения кикбоксера с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка в определенной тактической манере. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения.

Тактическая подготовка кикбоксеров направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.

Неотъемлимой частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств обучающихся (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер имеет совершенствование целостного представления об общей и частных доктринах, то есть индивидуализация оснащения обучающегося с целью повысить эффективность манеры поединка и реализации максимальных возможностей к победе в соревнованиях.

Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и применения конкретных действий нападения и обороны. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомыми по предыдущим соревнованиям и известными противниками. Необходимо последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры ведения поединка и управления деятельностью кикбоксера в соревнованиях.

4.9. Содержание и направленность психологической подготовки

Содержание психологической подготовки кикбоксеров составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями кикбоксеров совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно - тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающихся, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу обучающихся. Участвуя в серии соревнований, обучающийся преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годового цикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно - тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке кикбоксера занимает управление деятельностью обучающегося в соревнованиях со стороны тренера - преподавателя.

Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуации и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

4.10. 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 (приложение № 4 к программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

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.

4.11. Восстановительные мероприятия

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме для этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

4.12. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится среди обучающихся этапа учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 4-5 годов обучения, спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера - преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе, в роли арбитра, секретаря. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

5. Иные требования и условия реализации Программы

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормами условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются с учетом приложения № 6 к программе.

6. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 5 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

6.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и 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»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик –форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг».

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 психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности, укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья спортсменов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по кикбоксингу, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лица, проходящие спортивную подготовку по соответствующему виду спорта отчисляются из учреждения.

6.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки.

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годовичного планирования, индивидуальных планов подготовки обучающихся, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годовичном) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за учебно-тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик учебно-тренировочных упражнений, выполняемых обучающимися. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого учебно-тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями обучающегося удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии учебно-тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для кикбоксинга физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам.

Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4	Подтягивание из вися на низкой перекладине 90см	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	+4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ 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 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»

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

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

	касания перекладины в положение «высокий угол»			
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 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	
2.2	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

6.3. Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности обучающегося определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах учебно-тренировочного занятия и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающегося, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
2. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979.-287 с.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
5. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. “Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Виды подготовки	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32	
	Недельная нагрузка в часах						
	2	2	3	3	4	4	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
Наполняемость групп (чел)							
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
1.	Физическая подготовка:	118-158	120-164	166-284	212-298	248-362	274-450
	Общая физическая подготовка	84-112	74-100	100-152	80-140	122-150	100-150
	Специальная физическая подготовка	34-46	46-64	66-132	132-158	126-212	174-300
2.	Техническая подготовка	94-124	132-172	172-264	246-342	324-412	334-514
3.	Тактическая подготовка	7-9	15-20	20-44	44-122	112-212	208-316
4.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	8-22	18-28	18-38	28-50

5.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	10-30	20-30	16-38	28-66
6.	Аттестация	2-3	3-4	4-8	8-10	10-12	12-18
7.	Соревновательная деятельность	~	12-16	16-30	30-46	46-88	70-134
8.	Инструкторская практика	~	6-8	8-15	15-20	20-24	24-32
9.	Судейская практика	~	3-4	4-8	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	~	3-4	4-15	15-20	20-38	38-50
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	4-8	8-10	8-12	12-18
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	~	-	-	-	-	-
13.	Интегральная подготовка	~	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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 тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

Примерный 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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Честная игра»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, включающая тесты из Рабочей программы тренера – преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Заключения выдаются врачебно-физкультурным диспансером по всем видам исследования
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются учреждением самостоятельно	

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «кикбоксинг»

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапы боксерские	штук	12
7.	Лапы-ракетки	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование															
№ 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)				
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»															
1.	Кама	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
2.	Колье «цяньшу»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
3.	Нагинаты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
4.	Нунчаку	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
5.	Палка-бо (бо-дзюцу)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
6.	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
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, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Таблица № 4

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 (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»											
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт» «поинтфайтинг», «K1», «фулл-контакт», «лоу-кик»											
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

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