

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Тюменская область  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. Нижневартовска «Спортивная школа»  
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

---

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска

«Спортивная школа»

\_\_\_\_\_ С.Г. Белянкин

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения

\_\_\_\_\_ А.С. Суханова

Заместитель директора по спортивной

подготовке \_\_\_\_\_ Н. Д. Полятыкина

## **Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг**

**Программа разработана** на основании  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (приказ  
Министерства спорта РФ от 10.06.2014 № 449 «Об утверждении Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»)

**Срок реализации программы: 11 лет**

**Автор-разработчик:**

**Ахметзянов Марат Тимерянович,  
тренер**

Нижневартовск  
2022

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
1.1. Характеристика вида спорта кикбоксинг, его отличительные особенности.....	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....	7
<b>2. Нормативная часть</b>	<b>9</b>
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.....	9
2.2. Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.....	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг.....	11
2.4. Режимы тренировочной работы.....	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	14
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	15
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	18
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	19
<b>3. Методическая часть</b>	<b>21</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	21
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	21
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	24
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	27
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	26
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	28
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	29

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	30
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	32
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>33</b>
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.....	33
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	33
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	35
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	40
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>42</b>
5.1. Список литературных источников.....	42
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	43
5.3. Список Интернет-ресурсов.....	43
<b>6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</b>	<b>44</b>

## **1. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (приказ Министерства спорта РФ от 10.06.2014 № 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»). Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта «кикбоксинг» в МАУ г. Нижневартовска «СШ» (Далее - Учреждение).

Цель Программы - поэтапная подготовка физических лиц по виду спорта кикбоксинг.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе.

При осуществлении спортивной подготовки в спортивной школе установлены следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Важнейшей функцией Программы является обеспечение единства требований к организации спортивной подготовки на территории Российской Федерации и повышение качества подготовки спортивного резерва.

При работе над Программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

### **1.1. Характеристика вида спорта кикбоксинг**

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

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику спортсменов в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит

трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

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

В спортивной школе кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Поинтфайтинг. Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

## **1.2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса**

Специфика организации тренировочного процесса определяется содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного этапа уровня подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является степень мобилизации резервов организма и мастерства спортсмена, необходимых для достижения соревновательного результата.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

1) перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

2) ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

3) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам;

тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

4) ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия. Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

2. Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Тренировочные сборы. Проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

4. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска.

5. Инструкторская и судейская практика. Проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

6. Медико-восстановительные мероприятия. Проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

7. Тестирование и контроль. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

8. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов

для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия: массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта; просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта кикбоксинг допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским (методическим) советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования спортивных групп по видам спорта на этапах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительном этапе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта кикбоксинг определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Программа учитывает следующие принципы построения системы многолетней спортивной подготовки:

1. Направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного

процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

3. Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

4. Единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

6. Взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа рассчитана на 11 лет и состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Задачами этапа начальной подготовки являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

уровень освоения основ техники в виде спорта кикбоксинг; стабильность состава спортсменов.

Задачами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются: динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг; состояние здоровья спортсменов;

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; количество спортсменов, повысивших разряд; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; количество спортсменов, переданных из спортивной школы для зачисления в училища олимпийского резерва или переданных из организации для приема на работу в центр спортивной подготовки; численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

## **2. Нормативная часть**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту для зачисления на этапы спортивной подготовки, объему и режиму тренировочной работы, количественному и качественному составу групп, а также объемы соревновательной деятельности, соотношение нагрузок по общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

В соответствии с задачами этапов спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг приведены в таблице 1:

*Таблица №1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг приведены в таблице 2:

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29
Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3

Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Достижение в соревновательной деятельности максимально доступных результатов определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Соревнования планируются по направленности и степени трудности. Должны соответствовать задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся для выявления возможности спортсмена, уровня его подготовленности, эффективности подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования планируются для выявления сильнейших спортсменов, по их итогам комплектуются команды, отбираются участники соревнований более высокого ранга. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или призовое место, выполнить контрольный норматив.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг приведены в таблице №3.

Таблица № 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух	Свыше	

			лет	двух лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	3

## 2.4. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Режим тренировочного занятия по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок определяется в зависимости от задач в соответствии с возрастными особенностями спортсменов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским (методическим) советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинга осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования спортивных групп по видам спорта на этапах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительном этапе.

С учетом специфики вида спорта кикбоксинг определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и

интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах, в точности тренировочная нагрузка из расчета 45 минут и 15 минут методической работы.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Основанием для допуска к занятиям физической культурой и спортом на этапе начальной подготовки первого года является медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой.

Для зачисления на этап начальной подготовки второго года, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства лица, желающие пройти спортивную подготовку, проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. В обязательном порядке предоставляют медицинское заключение о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Необходимо контролировать использование фармакологических средств во избежание приема спортсменами препаратов запрещенных к использованию в Российской Федерации антидопинговым агентством «РУСАДА».

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приёмов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, связанных со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревнований;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психофизическая готовность спортсмена к участию в соревнованиях является одним из критериев высокого результата.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта кикбоксинг приведены в таблице №5.

Таблица №5

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта кикбоксинг

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728

## 2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кикбоксинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта кикбоксинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг приведен в таблице 6.

Таблица №6

Этапы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
Минимальный объём	Максимальный объём	Минимальный объём	Максимальный объём	Минимальный объём	Максимальный объём
0	0	3	5	4	5

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям, в установленном законодательством Российской Федерации порядке необходимо: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта объекта спорта, медицинского кабинета; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной

подготовки; обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг приведены в таблице №7.

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта кикбоксинг приведено в таблице №8.

Таблица №7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ремни боксерский	штук	2
2	Манжеты боксерский	штук	2
3	Манжеты боксерский (длина 20 см ширина 40 см)	штук	2
4	Панталон боксерский (белый)	штук	6
5	Панталон боксерский	штук	16
6	Машинка	штук	10
7	Панталон	штук	16
8	Настенная доска кикбоксинговая	штук	4
Панталоны боксерские (белый)			
9	Ремни боксерские (белый)	штук	6
10	Спиннинг кикбоксинговый	штук	16
11	Спиннинг кикбоксинговый	штук	4
12	Спиннинг кикбоксинговый	штук	4
13	Маска кикбоксинговая	штук	6
14	Спиннинг	штук	10
15	Универсальный тренажер 2,5 т	штук	16
16	Универсальный тренажер 1,2 т 2 т	штук	16
17	Защитная доска (0,6 м 2 т)	штук	4
18	Манжеты боксерский	штук	6
19	Манжеты боксерский	штук	6
20	Манжеты боксерский (длина 20 см ширина 40 см)	штук	6
21	Ремни боксерские	штук	2

Таблица №8

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта кикбоксинг

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Шлем для кикбоксинга	штук	16

2	Штатный бухгалтерский	----	10
3	Первичный бухгалтерский	----	10
4	Первичный бухгалтерский	----	10
5	Финансовый бухгалтерский	----	21
6	Зачисление платежей при поступлении ИЛКО	----	10
7	Первичный бухгалтерский	----	10

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки, тренер использует спортивные залы, находящиеся в оперативном использовании учреждения,

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения на занимающемся	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шлем кикбоксерский	штук	-	-	1	1	1	1
2.	Штаны кикбоксерские	пар	-	-	1	1	1	1
3.	Шорты кикбоксерские	пар	-	-	1	1	1	1
4.	Майка кикбоксерская	штук	-	-	1	1	1	1
5.	Перчатки боксерские	пар	-	-	1	1	1	0,5
6.	Щитки для голени кикбоксерские	пар	-	-	1	1	1	1
7.	Футы кикбоксерские	пар	-	-	1	1	1	0,5
8.	Перчатки боксерские снарядные	пар	-	-	1	1	1	0,5
9.	Эластичные бинты для рук	штук	-	-	2	0,5	4	0,5
10.	Капа (зубной протектор)	штук	-	-	2	1	2	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	-	-	1	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для груди	штук	-	-	1	1	2	1
13.	Костюм парадный	штук	-	-	1	2	1	2

оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг приведены в таблице № 9.

Таблица №9

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Мин. возраст для зачисления в группы (лет)	Мин.Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов	10	12
	2 год			
	3 год			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов, обязательная техническая программа	11	10
	2 год			
	3 год			
	4 год			
	5 год			
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	Обязательная техническая программа, КМС	15	4
	2 год			
	3 год			

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической, технико-тактической подготовки, мастерства спортсмена и результатов соревнований в предыдущем спортивном сезоне.

### **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

Структура годичного цикла в виде спорта кикбоксинг включает три периода:

1. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

#### **1.1. Подготовительный этап (базовый)**

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

#### **1.2. Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

#### **2. Соревновательный период (период основных соревнований)**

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

2.1. Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2.2. Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### 3. Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

## 3. Методическая часть

Методическая часть Программы содержит: рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в

условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта кикбоксинг способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически

допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Постепенность тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

### **Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

1.2. При проведении тренировочных занятий по возможно воздействию следующих

опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы при нарушении дисциплины;
- травмы при выполнении запрещенных технических приемов;

- травмы при столкновении спортсменов во время выполнения упражнений;
  - травмы, при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.
2. Требования безопасности перед началом занятий
    - 2.1. Переодеться в раздевалке, надев соответствующую форму и обувь.
    - 2.2. Снять предметы, представляющие опасность (бусы, браслеты, кольца, часы, серьги).
    - 2.3. Выслушать разъяснения тренера, правила безопасности при выполнении заданий, передвижениях.
  3. Требования безопасности во время занятий
    - 3.1. Строго выполнять все команды тренера. Не толкать окружающих.
    - 3.2. Занятия начинать с разминки.
    - 3.4. Избегать травмы при отработке приемов, а также не травмировать партнера.
    - 3.5. Не выходить из спортивного зала без разрешения тренера.
    - 3.6. Не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту.
    - 3.7. Не применять запрещённые технические действия.
    - 3.8. Не отвлекаться во время занятия и быть предельно внимательным.
  4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях
    - 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.
    - 4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия и под руководством тренера организованно без паники покинуть место занятия через эвакуационные выходы согласно плану эвакуации.
    - 4.3. При возникновении чрезвычайных ситуаций немедленно прекратить занятия и под руководством тренера организованно без паники покинуть место занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.
  5. Требования безопасности по окончании занятий
    - 5.1. Убрать под руководством тренера в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.
    - 5.2. Покинуть организованно место занятия.
    - 5.3. Переодеться в раздевалке.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблицах 10- 14.

### **Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп этапа начальной подготовки до 1 года (НП до 1 года)**

*Таблица № 10*

№	Разделы подготовки													Все
		Месяцы												го
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	за
														год
														52
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>														
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	71
3	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	61
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Восстановительные мероприятия													0
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Участие в соревнованиях													0
	<b>Итого</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

### **Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп этапа начальной подготовки свыше года (НП свыше 1 года)**

*Таблица № 11*

№	Разделы подготовки													Всего
		Месяцы												за
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	год

		Объем по видам подготовки (в часах)												52
1	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	107
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	121
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Восстановительные мероприятия													0
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Участие в соревнованиях													0
Итого		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**Примерный план-график расчета тренировочных часов  
для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)  
до 2 лет (Т- до 2 лет)**

Таблица № 12

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	за
														год
		Объем по видам подготовки (в часах)												52
1	Общая физическая подготовка	21	22	22	23	22	23	22	23	22	23	22	23	268
2	Специальная физическая подготовка	13	10	13	10	13	10	13	10	13	10	13	10	138
3	Техническая подготовка	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	150
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
5	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Участие в соревнованиях		4		3		3		3		3		3	19
Итого		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Примерный план-график расчета тренировочных часов  
для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

**свыше 2 лет (Т – свыше 2 лет)**

Таблица № 13

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	за
														год
Объем по видам подготовки (в часах)														
1	Общая физическая подготовка	24	23	23	23	24	23	23	23	23	23	23	24	279
2	Специальная физическая подготовка	19	21	22	21	19	22	22	22	22	22	22	19	253
3	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	30
5	Восстановительные мероприятия	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	18
6	Инструкторская и судейская практика	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	18
7	Участие в соревнованиях		5	4	5		4	4	4	4	4	4		38
Итого		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**Примерный план-график расчета счета тренировочных часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Таблица № 14

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	за
														год
Объем по видам подготовки (в часах)														
1	Общая физическая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
2	Специальная физическая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	33	385
3	Технико- тактическая подготовка	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	42	493
4	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
5	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	61
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37

7	Участие в соревнованиях	5	6	6	5	5	5	6	6	5	5	5		59
Итого		121	122	122	121	121	121	122	122	121	121	121	121	1456

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

### 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки целесообразно распределять по годам, месяцам, а затем понедельными циклами, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Распределение программного материала по разделам спортивной подготовки в годичном цикле предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки.

Распределение программного материала на этапе начальной подготовки представлено в таблице 15.

Распределение программного материала на тренировочном этапе представлено в таблице 16.

Распределение программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице 17.

*Таблица №15*

#### **Распределение программного материала на этапе начальной подготовки**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам		
	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка	162	252	252
Специальная физическая подготовка	70	100	100
Техническая подготовка	70	100	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	16	16
Итого часов в год	312	468	468

*Таблица №16*

#### **Распределение программного материала на тренировочном этапе**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка	264	252	240	264	264
Специальная физическая подготовка	144	150	226	264	264

Техническая подготовка	144	150	274	312	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29	29	29	29	29
Восстановительные мероприятия	9	9	15	16	16
Инструкторская и судейская практика	10	10	15	16	16
Участие в соревнованиях	24	24	33	35	35
Итого часов в год	624	624	832	936	936

Таблица №17

**Распределение программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам		
	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка	312	336	410
Специальная физическая подготовка	300	348	406
Техническая подготовка	324	384	434
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29	35	36
Восстановительные мероприятия	48	58	70
Инструкторская и судейская практика	31	36	40
Участие в соревнованиях	48	51	60
Итого часов в год	1092	1248	1456

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных

нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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 т.д.) 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 необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные

ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления представлены в таблице №18.

Таблица №18

### Комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

#### *Теоретическая часть*

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен

быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **План антидопинговых мероприятий**

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объём занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице 19.

Таблица №19

#### Объём занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	5	5
	2 год	5	5
	3 год	7	8
	4 год	8	8
	5 год	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	15	16
	2 год	18	18
	3 год	20	20

## 4. Система контроля и зачетные требования

### 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе лиц для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг представлены в таблице №20.

Таблица №20

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

\*Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

### 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта

кикбоксинг; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки в соответствии с задачами каждого из этапов подготовки.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование для зачисления на этапы спортивной подготовки заключается в выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки, проводится в начале спортивного сезона.

Тестирование для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки заключается в выполнении контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, проводится в конце спортивного сезона.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №21.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №22.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №23.

*Таблица №21*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (секунд)	5,6	5,5	5,4	6,2	6,1	6,0
2.	Челночный бег 3 х 10 м (секунд)	16	15,9	15,8	16	15,9	15,8
3.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут	Выполнение					
4.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	5	6	7	2	3	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	15	16	17	13	14	15
6.	Подъем туловища в положении лежа (количество раз)	15	16	17	13	14	15
7.	Прыжок в длину с места (сантиметров)	120	121	122	110	111	112

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение

Таблица №22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (секунд)	5	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4
2.	Челночный бег 3 х 10 м (секунд)	13	12,9	12,8	13,5	13,4	13,3
3.	Непрерывный бег в свободном темпе 12 минут	Выполнение					
4.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	10	11	12	8	9	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	15	16	17	13	14	15
6.	Подъем туловища в положении лежа (количество раз)	15	16	17	15	16	17
7.	Прыжок в длину с места (сантиметров)	130	131	132	115	116	117
8.	Обязательная техническая программа	Выполнение					

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица №23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 30 м (секунд)	5	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4
2.	Бег 100 м (секунд)	14	13,9	13,8	15	14,9	14,8
3.	Бег 1000 м (минут)	3	2,9	2,8	3	2,9	2,8
4.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	15	16	17	12	13	14
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (количество раз)	15	16	17	13	14	15
6.	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (количество раз)	15	16	17	15	16	17
7.	Прыжок в длину с места (сантиметров)	190	191	192	170	171	172
8.	Обязательная техническая программа	Выполнение					
9.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта					

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, используются следующие упражнения:

1. Бег на 30 м., выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует уровень скоростных качеств (быстроту).

2. Челночный бег 3 x 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Тестируемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Тест используется для определения уровня координационных способностей (координацию).

3. Бег на 100 м, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем удержание скорости до финиша. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует быстроту.

4. Непрерывный бег в свободном темпе - выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем бег в свободном темпе. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует выносливость.

5. Бег 1000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем бег в свободном темпе, за 50 м от финиша – финишное ускорение. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует выносливость.

6. Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Тестируемый совершает сгибание и разгибание рук максимальное количество раз. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний. Демонстрирует силу.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из положения упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Тестируемый сгибает руки в локтевых суставах и, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Выполняется максимальное количество раз.

8. Подъем туловища в положение лежа проводится в зале на покрытии (мат гимнастический). Из положения лежа на спине тестируемый поднимает туловище до вертикального положения, и возвращается в исходное положение. Выполняет максимальное количество раз. Определяет силовую выносливость.

9. Прыжок в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление.

Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Демонстрирует скоростно-силовые качества.

Для оценки технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений, составляющие обязательную техническую программу.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Список литературных источников:**

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
4. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
5. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
6. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 288 с.
8. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
9. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
10. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт
11. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
12. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-224с.

### **5.2. Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Видеозаписи «Тренировки по кикбоксингу»,
2. Видеозаписи «Соревнования по кикбоксингу»,
3. Видеозаписи с первенств и чемпионатов, различного уровня с участием ведущих спортсменов.

### 5.3. Список Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» - <https://rusada.ru/>
3. Официальный сайт Федерации кикбоксингу России - <http://www.fkr.ru/>
4. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры <http://ugradepsport.ru/>
5. Официальный сайт муниципального автономного учреждения города Нижневартовска «Спортивная школа» <http://www.olimpia-nv.ru/>

## 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на календарный год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, утверждается Департаментом по социальной политике администрации города Нижневартовска.

### Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2022 год

№	Наименование мероприятия (полное)	Сроки проведения	Место проведения
1	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	январь	Московская область
2	Всероссийские соревнования по кикбоксингу	январь	Московская область

3	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	январь	Московская область
5	Чемпионат и первенство Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по кикбоксингу	январь	г.Сургут
7	Чемпионат и первенство Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по кикбоксингу	февраль	г.Сургут
8	Международное соревнование по кикбоксингу	март	г.Дублин, Ирландия
9	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	март	г.Дублин, Ирландия
11	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	март	по назначению
12	Чемпионат и первенство Уральского федерального округа по кикбоксингу	март	по назначению
13	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	март	по назначению
14	Кубок г.Сургута в разделе поинтфайтинг,лайт-контакт	март	г.Сургут
15	Международное соревнование по кикбоксингу	апрель	г.Инсбурк Австрия
16	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	апрель	г.Инсбурк Австрия
18	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	апрель	по назначению
19	Чемпионат и первенство России по кикбоксингу	апрель	по назначению
20	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	апрель	по назначению
21	Кубок г.Сургута в разделе поинтфайтинг,лайт-контакт	апрель	г.Сургут
22	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	май	по назначению
23	Международное соревнование	май	г.Сегед, Венгрия
24	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	май	г.Сегед, Венгрия
25	XI летняя Спартакиада учащихся России	июнь	по назначению

26	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	июнь	по назначению
27	Международное соревнование по кикбоксингу	июнь	г.Римини,Италия
28	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	июнь	г.Римини,Италия
29	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	июль	по назначению
30	Европейские студенческие игры	июль	по назначению
31	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	август	по назначению
32	Первенство Европы по кикбоксингу	август	по назначению
33	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	сентябрь	по назначению
34	Международное соревнование	сентябрь	Московская область
35	Чемпионат и первенство СШ «Виктория» г.Сургут	октябрь	г.Сургут
36	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	октябрь, ноябрь	по назначению
37	Чемпионат мира в разделе поинтфайтинг	декабрь	по назначению
38	Тренировочное мероприятие по кикбоксингу	декабрь	по назначению
39	Чемпионат и первенство г.Сургута в разделе поинтфайтинг, лайт-контакт	декабрь	г.Сургут