

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено

на заседании педагогического  
совета

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

Протокол № 21 от 20.05.2024

Утверждено

приказом

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

№ 967 от 24.06.2024

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 декабря 2022 №1129,*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 №885*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	3

г. Нижневартовск, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
	Годовой учебно-тренировочный план	9
	Календарный план воспитательной работы	11
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
	Планы инструкторской и судейской практики	17
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	Система контроля	20
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	25
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		48

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Краткая 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.

### **Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры**

Кикбоксинг в ХМАО является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Югра считается одним из лидеров по количеству кикбоксеров в составе сборной команды страны. Началось все в начале 1990-ых годов. Кикбоксинг, как вид спорта, начал развиваться сразу в нескольких городах округа. Лидером был город Радужный – клуб «Сакура» тренер Экерт А.Ф., так же были открыты и успешно работали клубы и секции: п.Солнечный (Сургутский район) клуб «Тайфун» тренер Нарушевич Э.К., г. Сургут клуб «Локомотив» тренер Аптыков А.Ш., г.Сургут тренер Смолянинов А.И., п. Барсово ( Сургутский район) клуб «Барс» тренер Тищенко А.И. , г. Лангепас тренер Стрепков О.И., г.Лянтор тренер Жигаев К.Г., г.Нижневартовск клуб «Файтер» тренер Нурисламов М.М., г. Сургут клуб «Юность» тренер Подгорный С.А.

Для объединения всех секций и клубов округа в целях создания единой сборной команды в 1999 г. была создана Окружная федерация кикбоксинга. Президентом Федерации был избран Заслуженный мастер спорта Э.К. Нарушевич. Федерация смогла собрать всех лучших спортсменов и тренеров. Команда стала выступать как сборная команда Ханты-Мансийского автономного округа.

## **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг»**

В учреждении 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.

### **Актуальность**

Кикбоксинг один из самых молодых, но популярных видов спортивного единоборства, зародился в качестве самостоятельной дисциплины в середине 70-х годов, практически одновременно в США и Западной Европе. Это - один из молодых видов спорта, завоевавший широкую популярность в десятках стран мира за очень короткий срок. У истоков этого вида единоборства стояли такие видные мастера, как Билл Уоллес, Бенни Урквидэс, Джо Левис и др. Англоязычный термин «кикбоксинг», который можно перевести, как «бокс с пинками», так как было признано преимущество боксерских ударов руками над движениями рук в каратэ.

Средствами общей физической подготовки в кикбоксинге являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера.

Сила бойца - это способность преодолевать сопротивление соперника - или противодействовать ему за счет мышечных усилий. От уровня развития силовых способностей в единоборствах, во многом зависит результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Выполнение сложных технических приемов: ударов руками и ногами, прыжков возможно лишь в том случае, когда у бойцов достаточно развиты силовые способности.

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих спортивной подготовки.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксингу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: поинтфайтинг, лайт-контакт) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 885 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 01 декабря 2022 года, регистрационный № 71307).

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

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица №1

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

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

4. Объем Программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

**Объем  
дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные);

- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №3

Таблица №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ П/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14	18

	кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования.

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

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

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице №4.

Таблица №4

### Объем соревновательной деятельности

Этапы и годы спортивной подготовки					
Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг					
контрольные	1	2	5	5	2
отборочные	1	1	2	3	2
основные	1	1	1	2	2

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также



на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

б. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №6, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица №5)

Таблица №5

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 37	27 - 29	25 - 30	15 - 19	12 - 16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 16	16 - 18	16 - 21	22 - 24	17 - 22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 1	0 - 4	5 - 10	7 - 12	7 - 14
4.	Техническая подготовка (%)	40 - 44	46 - 48	37 - 41	33 - 42	31 - 41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 12	4 - 15	10 - 25	16 - 25	22 - 31
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6

	тестирование и контроль (%)					
--	-----------------------------	--	--	--	--	--

Таблица №6

## Годовой учебно-тренировочный план

### Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	82-87	84-90
2	Специальная физическая подготовка	33-37	50-56
3	Участие в спортивных соревнованиях	0-2	0-12
4	Техническая подготовка	94-103	144-150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-28	12-47
6	Инструкторская и судейская практика	2-5	3-9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9
	<b>Итого</b>	<b>234</b>	<b>312</b>

### Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1	Общая физическая подготовка	104-125	94-119
2	Специальная физическая подготовка	67-87	137-150
3	Участие в спортивных соревнованиях	21-42	44-75
4	Техническая подготовка	154-171	206-262
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42-104	100-156
6	Инструкторская и судейская практика	4-17	12-25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8-17	12-25
	<b>Итого</b>	<b>416</b>	<b>624</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Весь период
1	Общая физическая подготовка	100-133
2	Специальная физическая подготовка	141-183
3	Участие в спортивных соревнованиях	58-116
4	Техническая подготовка	258-341
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	183-258
6	Инструкторская и судейская практика	17-33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	33-50
	<b>Итого</b>	<b>832</b>

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №7.

Таблица №7

**Календарный план воспитательной работы**

№ П/П	Направление Работы	Мероприятия	Сроки Проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	в течение года
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий - проведение учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3	Профориентационная работа	- посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	в течение года
		- прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	в течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на	проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях	в течение года

	формирование здорового образа жизни	и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	
2	Режим питания и отдыха	проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	в течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	проведение:  - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	в течение года
2	Практическая подготовка	участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («кросс наций», «лыжня России» и др.)	в течение года
		проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «дню народного единства», «дню защитника отечества», «дню победы в ВОВ», «дню защиты детей», «дню физкультурника» и т.д. - участие в мероприятии «спортивная элита»	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	в течение года
<b>Работа с родителями (законными представителями)</b>			

1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося; - организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.	в течение года
Работа с общеобразовательными учреждениями			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся; - вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.	в течение года
Профилактика правонарушений и асоциального поведения			
1	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ)	Ознакомление с законодательством, касающимся правонарушений среди несовершеннолетних: - беседы; - встречи с привлечением специалистов	в течение года

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

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».

Таблица №8

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.



**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №9.

Таблица №9

**Планы инструкторской и судейской практики**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей	изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	в течение года

	при проведении спортивных мероприятий	изучение правил соревнований по избранному виду спорта	в течение года
		изучение обязанностей и прав участников соревнований. изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	в течение года
		знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	в течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	в течение года
		показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	в течение года
		составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	в течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	в течение года
		оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	в течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	в течение года
		изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	в течение года
		изучение обязанностей и прав участников соревнований	в течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	в течение года
		оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	в течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду	проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	в течение года
		составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	в течение года

	спорта	обучающихся	
		показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	в течение года
		составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	в течение года
		составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	в течение года

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице №10.

Таблица №10

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

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения рф
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и	проводится в соответствии с планом

	соревнований обучающихся	спортивной подготовки по видам спорта
6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся	осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и обучающимися.
10.	медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд российской федерации.	предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «лайт-контакт», «поинтфайтинг».
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах № 11-13.

Таблица №11

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

№ П/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м (секунд)	Не более		Не более	
		6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег 1000м	Не более		Не более	
		6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине(количество раз)	Не менее		Не менее	
		5	-	10	-
4.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	Не менее		Не менее	
		-	10	-	15

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Не менее		Не менее	
		12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее		Не менее	
		+1	+3	+3	+14

Таблица №12

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

№ П/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	С	Не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	Мин, с	Не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	См	Не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	М	Не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Количество раз	Не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Количество раз	Не менее	
			120	90
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 №13

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

№ П/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	С	Не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	Мин, с	Не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в	Количество	Не менее	



	упоре лежа на полу	о раз	55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	Количество о раз	Не менее	
			20	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	См	Не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	М	Не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	Количество о раз	Не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	Количество о раз	Не менее	
			142	116
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

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

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки 1 года обучения**

###### *Теоретический материал*

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание кикбоксера. Меры безопасности.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Режим дня питания. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья.

Психологическая и волевая подготовка кикбоксера.

Морально волевой облик кикбоксера. Подготовка кикбоксера к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.

✓ Правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

#### *Практический материал*

Общая физическая подготовка

✓ Прыжки, бег и метания.

✓ Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

✓ Прикладные упражнения.

✓ Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

✓ Упражнение набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.)

✓ Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1 кг, блины от штанги, вес не более 5 кг.)

✓ Упражнения на гимнастических снарядах (турник)

✓ Акробатические упражнения.

✓ Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

✓ Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

✓ Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.

✓ Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

✓ Лыжный спорт.

✓ Плавание.

#### *Специальная подготовка*

✓ Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков:

✓ Организация занимающихся без партнера на месте.

✓ Организация занимающихся без партнера в движении.

✓ Усвоения приема по заданию тренера.

✓ Условный бой по заданию.

✓ Вольный бой.

✓ Спарринг.

✓ Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.

✓ Изучение базовых стоек кикбоксера.

✓ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

✓ Боевая стойка кикбоксера.

✓ Передвижение в базовых стойках.

✓ В передвижении выполнение базовой программной техники.

✓ Боевые дистанции.

✓ Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

✓ Обучение ударам в движении.

✓ Обучение приемам в движении.

✓ Обучение приемам защиты на месте.

- ✓ Обучение приёмам защиты в движении.

#### *Акробатическая подготовка.*

В разделе сольные композиции: кувырки вперед назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 1800 и 3600 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 1800 градусов (рондад).

#### *Технико-практическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближних дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки 2 года обучения**

#### *Теоретический материал*

- ✓ Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

- ✓ Краткий обзор развития кикбоксинга.
- ✓ История первых соревнований по кикбоксингу.
- ✓ Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.
- ✓ Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- ✓ Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат-костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

✓ Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кикбоксёра. Гигиена спортсмена.

✓ Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного кикбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.

✓ Правила соревнований.

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнований.

#### *Практический материал*

Общая физическая подготовка.

✓ Прыжки, бег и метания.

✓ Прикладные упражнения.

✓ Упражнения с теннисным мячом.

✓ Упражнения со скакалкой.

✓ Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

✓ Упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5кг).

✓ Упражнения на гимнастических снарядах (турник).

✓ Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).

✓ Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

✓ Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

✓ Футбол, баскетбол, настольный теннис.

✓ Подвижные игры и эстафеты.

✓ Плавание.

#### *Специальная подготовка.*

✓ Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров новичков.

✓ Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация

✓ занимающихся кикбоксёров с партнером на месте.

✓ Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении.

✓ Организация занимающихся кикбоксёров с партнером в движении.

✓ Усвоение приема по заданию тренера.

✓ Условный бой по заданию.

✓ Вольный бой.

✓ Спарринг.

✓ Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров.

✓ Изучение базовых стоек кикбоксёров.

✓ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

✓ Боевая стойка кикбоксёра.

✓ Передвижение в базовых стойках.

✓ Передвижение в боевых стойках.

✓ В передвижении выполнение базовой техники.

✓ Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

✓ Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- ✓ Обучение ударам на месте по воздуху.
- ✓ Обучение ударам в движении по воздуху.
- ✓ Обучение приёмам защиты на месте без партнёра.
- ✓ Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- ✓ Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- ✓ Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- ✓ Одиночные удары по тяжелому мешку.

***Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения)***

Кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 1800 и 3600 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 1800 градусов (рондад).

***Технико-тактическая подготовка.***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках; прямых ударов на дальней и средней дистанциях; боковых ударов и ударов снизу; на средней, ближних дистанциях, ударом коленом на месте и в передвижении; бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближних дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки 3 года обучения**

*Теоретический материал*

- ✓ Физическая культура и спорт
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- ✓ Краткий обзор развития кикбоксинга
  - ✓ История первых соревнования по кикбоксингу.
  - ✓ Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, регионах, родном городе.
  - ✓ Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат- костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- ✓ Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время

занятий в зале кикбоксинг. Использование факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

✓ Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра. Поведение спортсмена. Спортивная часть. Культура и интересы юного кикбоксёра. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

✓ Правила соревнований. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

#### *Практический материал*

Общая физическая подготовка

✓ Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрэк.

✓ Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

✓ Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

✓ Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг).

✓ Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.

✓ Упражнения на гимнастических снарядах (турник).

✓ Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

✓ Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

✓ Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

✓ Спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис.

✓ Подвижные игры и эстафеты.

✓ Плавание. Нырание.

#### *Специальная подготовка*

✓ Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров.

✓ Организация занимающихся без партнёра на месте.

✓ Организация занимающихся с партнёром на месте.

✓ Организация занимающихся без партнёра в движении.

✓ Организация занимающихся с партнёром в движении.

✓ Усвоение приема по заданию тренера.

✓ Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)

✓ Условный бой по заданию.

✓ Вольный бой.

✓ Спарринг.

✓ Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра.

✓ Изучение базовых стоек кикбоксёра.

✓ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

✓ Боевая стойка кикбоксёра.

✓ Передвижение в базовых стойках.

✓ В передвижении выполнение базовой программной техники.

- ✓ Перемещение в боевых стойках.
- ✓ Боевые дистанции
- ✓ Методические приемы обучения технике ударов, защит и контр ударов.
- ✓ Обучение ударам на месте.
- ✓ Обучение ударам в движении
- ✓ Обучение приемам защиты на месте

***Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения).***

Кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповой подскок (вальсет), группировка в положение лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 1800 и 3600 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 1800 градусов (рондат).

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения стойках; прямых ударов на дальней и средней дистанциях; боковых ударов и ударов снизу; на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении; бой с тенью; формальные упражнения, в парах, на снарядах; защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов; ударов на дальней, средней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп тренировочного этапа 1 года обучения**

*Теоретический материал*

- Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работы, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кикбоксинг. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

- Краткая история развития кикбоксинга

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг, как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и

развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

□ Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

□ Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим дня и питание кикбоксёра

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксинг. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Самоконтроль за самочувствием.

□ Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

□ Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

□ Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

□ Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение,



работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп тренировочного этапа 2-5 года обучения**

### *Теоретический материал*

#### **1. Физическая культура и спорт**

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности физической подготовки.

#### **2. Краткая история развития кикбоксинга.**

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг, как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. История развития кикбоксинга и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

#### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связывающий аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

#### **4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксёра**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

#### **5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности,

инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

#### 6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

#### 7. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

#### 8. Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация утренней зарядки, самостоятельные занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

#### *Практический материал*

##### Общая физическая подготовка

- ✓ Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- ✓ Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- ✓ Упражнения на равновесие и точность движений.
- ✓ Упражнения для развития быстроты.
- ✓ Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- ✓ Упражнения для развития равновесия.
- ✓ Упражнения с гимнастической палкой.
- ✓ Упражнения на формирование правильной осанки.
- ✓ Лазание, перелазание, переползание.
- ✓ Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- ✓ Упражнения на гимнастической стенке.
- ✓ Упражнения с отягощениями.
- ✓ Упражнения с сопротивлением.
- ✓ Упражнения с грузом.
- ✓ Упражнения для укрепления положения «моста».
- ✓ Упражнения на скорость.
- ✓ Упражнения на выносливость.
- ✓ Легкоатлетические упражнения.
- ✓ Спортивные и подвижные игры.
- ✓ Плавание.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп этапа совершенствования спортивного мастерства 1-3 годов обучения**

### *Теоретические занятия*

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Краткий обзор состояния кикбоксинг в России и Мира. В последнее время развито в Японии, то теперь в США, России, Голландии, Франции, Германии, Англии, Болгарии и в ряде других Европейских стран и Америке, в последнее время большое развитие кикбоксинг получило в странах Африки, Азии. В Российском кикбоксинге после некоторого спада, вновь наметился большой прогресс, о чем видно по последним чемпионатам Европы, Мира. Существует тенденция к объединению всех стилей кикбоксинга в единую организацию (Национальная Федерация Кикбоксинг России), для решения совместных проблем на государственном уровне. Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для кикбоксера. Основные требования к режиму-рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой. К питанию кикбоксера предъявляются большие требования. Рацион кикбоксёра должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок кикбоксёр должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. На 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну, как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для кикбоксёра: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей. Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности кикбоксёра. Основное средство ухода за кожей-регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снаряжных перчаток.

Важную роль в личной гигиене кикбоксёра играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кикбоксёр должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов. Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинге. Постепенно физическая подготовленность кикбоксера по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной. Спортсмены, в том числе и кикбоксёры, должны быть образцом поведения не только на татами, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей. Знакомство молодых кикбоксеров с биографией как общей, так и спортивной. Таких кикбоксёров, как Чак Норрис, Доменик Валера, Макаэл Томсон. Просмотр видеофильмов с их участием, разбор боев с их участием, как учебное пособие. Для тренировки кикбоксёров используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами.

Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции. Самостоятельная тренировка кикбоксёром проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объем тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать техническое построение боя,

отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

#### *Практические занятия*

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинг и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра, плавание на время и на объем. Туристические походы. С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками. Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

✓ Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.

✓ Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.

✓ Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

✓ Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

✓ Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

✓ Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжёлым соперником).

✓ Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

✓ Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

✓ Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

✓ Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

✓ Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

✓ Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для кикбоксёров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице № 14

Таблица №14

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы	≈ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и

физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод



	подготовки. Основы техники вида спорта			использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «лайт-контакт» (далее - лайт-контакт), «поинтфайтинг» (далее - поинтфайтинг), основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №16 (а, б));
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №15

**Обеспечение  
оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	Штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	Штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	Штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	Штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	Комплект	8
6.	Лапа боксерская	Штук	12
7.	Лапа-ракетка	Штук	12
8.	Макивара	Штук	10
9.	Манекен водоналивной	Штук	4
10.	Мешок боксерский	Штук	3

11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	Комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	Штук	5
13.	Мяч волейбольный	Штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	Комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	Комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	Штук	4
17.	Ринг боксерский	Комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	Штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	Штук	4
20.	Стенка гимнастическая	Штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	Комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	Комплект	12

Таблица №16 (а)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	Штук	На обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5
2.	Костюм	Штук	На	-	-	1	1	1	1

	спортивный		обучающ егося						
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг									
5.	Костюм ветрозащитн ый	Штук	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетич еские	Пар	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	Пар	На обучающ егося	-	-	2	1	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	Штук	На обучающ егося	-	-	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	Штук	На обучающ егося	-	-	1	1	2	1
10.	Протектор паховый	Штук	На обучающ егося	-	-	1	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	Штук	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	Пар	На обучающ егося	-	-	2	1	2	0,5
13.	Шапка зимняя	Штук	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1
14.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	Штук	На обучающ егося	-	-	2	1	2	2

15.	Шорты для кикбоксинга	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	Штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	2
17.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	Пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1

Таблица №16 (б)

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный	Штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	Пар	12
3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	Пар	12
4.	Перчатки боксерские	Пар	12
5.	Перчатки боксерские снаряжные	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

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

обучающимися.

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

### **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. – 71с.
- 2) Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
- 3) Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
- 4) Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
- 5) Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 288 с.
- 6) Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
- 7) Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт

### **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.

**Список интернет-ресурсов:**

1) Официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» - <https://rusada.ru/>

2) Официальный сайт Федерации кикбоксингу России - <http://www.fkr.ru/>

3) Официальный сайт учреждения <http://www.olimpia-nv.ru/>

Разработчики:

Старший инструктор-методист  
отделения спортивной подготовки

Елкина Анна Евгеньевна

Начальник отдела методического  
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Тренер-преподаватель

Ахметзянов Марат Тимерьянович

**Рецензент**

заместитель директора МАУДО  
г.Нижевартовска «СШ»,  
Полятыкина Наталья Дмитриевна