

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»
города Шарыпово



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово
С.Н. Чечкова

Приказ от 28 . 08 . 2023г. № 72

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»
(Приказ Министерства спорта России от 31.10.2022 №885)

Сроки реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Рекомендована к реализации
решением Педагогического совета
МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово

Протокол № 1 от 28 . 08 . 2023г.

город Шарыпово, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	4
I	Общие положения	7
II	Характеристика программы	10
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2.	Объем Программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	10
2.4.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
2.5.	Воспитательная работа	12
2.6.	Календарный план воспитательной работы	15
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III	Система контроля	23
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	25
3.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»	28
3.3.	Объем соревновательной деятельности	29
3.4.	Методика контроля спортсменов	30
3.5.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «кикбоксинг» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)	34
3.6.	Текущий контроль учебно-тренировочного процесса	36
3.7.	Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств	38
IV	Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»	38
V	Организация учебно-тренировочного процесса	39
5.1.	Годовой учебно-тренировочный план	39
5.2.	Специальная физическая подготовка	40
5.3.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	46
5.4.	Распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла	50
5.5.	Примерные планы-графики прохождения учебного материала по	52

	годам и этапам обучения	
5.6.	Примерная направленность недельных микроциклов в группах учебно-тренировочного этапа	64
5.7.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке	66
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки	66
6.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг»	66
6.2.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	67
6.3.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69
6.4.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	70
	Приложения	
1.	Содержание терминов и понятий для освоения техники кикбоксинга	72
2.	Примерные упражнения активной двигательной деятельности боксёра, кикбоксёра	75
3.	Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по кикбоксингу	82
	Перечень информационного обеспечения Программы	84

Введение

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. при содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»).

Американский кикбоксинг представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975г., благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROFI, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO.

В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксеров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

В Красноярском крае кикбоксинг признан базовым видом спорта.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

Кикбоксинг состоит из шести разделов:

- *ПОИНТФАЙТИНГ (ПОЛУ-КОНТАКТ)*
- *ЛАЙТ-КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)*
- *ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)*
- *ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)*
- *СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ*
- *К – 1.*

В нашей школе культивируются следующие дисциплины:

- *ПОИНТФАЙТИНГ (ПОЛУ-КОНТАКТ)*
- *ЛАЙТ-КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)*
- *ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)*

ПОИНТФАЙТИНГ

Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правилам соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга, в основном, применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней

дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом обучающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. **Семи-контактом можно заниматься мальчикам и девочкам с 9 лет.** Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких.

ЛАЙТ-КОНТАКТ

Поединки по лайт-контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с тхэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. **Лайт-контактом рекомендуется заниматься юношам и девушкам, начиная с 10 лет.**

ФУЛЛ – КОНТАКТ

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт-контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам, начиная с 10 лет.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИКОМ

Поединки по фулл-контакту с лоу-киком проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются

все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

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

Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерская подготовка превращают фулл-контакт с лоу-киком в дисциплину в большей степени для профессионалов. **Фулл-контакт с лоу-киком рекомендован как юношам, так и девушкам, начиная с 10 лет.**

Код вида спорта в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Наименование вида спорта – **«КИКБОКСИНГ»**

Номер-код вида спорта – **095 000 1 4 1 1 Я**

Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
ЛАЙТ-КОНТАКТ		ПОИНТФАЙТИНГ		ФУЛЛ-КОНТАКТ	
весовая категория 28 кг	095 001 1 8 1 1 Н	весовая категория 28 кг	095 039 1 8 1 1 Н	весовая категория 33 кг	095 101 1 8 1 1 Ю
весовая категория 32 кг	095 002 1 8 1 1 Н	весовая категория 32 кг	095 040 1 8 1 1 Н	весовая категория 36 кг	095 048 1 8 1 1 Н
весовая категория 37 кг	095 003 1 8 1 1 Н	весовая категория 37 кг	095 041 1 8 1 1 Н	весовая категория 39 кг	095 049 1 8 1 1 Ю
весовая категория 42 кг	095 013 1 8 1 1 Н	весовая категория 42 кг	095 043 1 8 1 1 Н	весовая категория 40 кг	095 050 1 8 1 1 Д
весовая категория 46 кг	095 007 1 8 1 1 Д	весовая категория 46 кг	095 023 1 8 1 1 Д	весовая категория 42 кг	095 051 1 8 1 1 Ю
весовая категория 47 кг	095 015 1 8 1 1 Н	весовая категория 47 кг	095 025 1 8 1 1 Н	весовая категория 44 кг	095 052 1 8 1 1 Д
весовая категория 47+ кг	095 014 1 8 1 1 Н	весовая категория 47+ кг	095 042 1 8 1 1 Н	весовая категория 45 кг	095 053 1 8 1 1 Ю
весовая категория 50 кг	095 004 1 8 1 1 С	весовая категория 50 кг	095 024 1 8 1 1 С	весовая категория 48 кг	095 054 1 8 1 1 С
весовая категория 52 кг	095 020 1 8 1 1 Н	весовая категория 52 кг	095 045 1 8 1 1 Н	весовая категория 51 кг	095 055 1 8 1 1 А
весовая категория 55 кг	095 005 1 8 1 1 С	весовая категория 55 кг	095 026 1 8 1 1 С	весовая категория 52 кг	095 056 1 8 1 1 Б
весовая категория 57 кг	095 006 1 8 1 1 А	весовая категория 57 кг	095 027 1 8 1 1 А	весовая категория 54 кг	095 057 1 8 1 1 А
весовая категория 60 кг	095 008 1 8 1 1 Б	весовая категория 60 кг	095 028 1 8 1 1 Б	весовая категория 56 кг	095 058 1 8 1 1 Б
весовая категория 63 кг	095 009 1 8 1 1 А	весовая категория 63 кг	095 029 1 8 1 1 А	весовая категория 57 кг	095 059 1 8 1 1 А
весовая категория 65 кг	095 010 1 8 1 1 Б	весовая категория 65 кг	095 030 1 8 1 1 Б	весовая категория 60 кг	095 060 1 8 1 1 Я
весовая категория 65+ кг	095 011 1 8 1 1 Д	весовая категория 65+ кг	095 031 1 8 1 1 Д	весовая категория 60+ кг	095 047 1 8 1 1 Д
весовая категория 69 кг	095 012 1 8 1 1 А	весовая категория 69 кг	095 032 1 8 1 1 А	весовая категория 63 кг	095 142 1 8 1 1 Ю

весовая категория 69+ кг	095 154 1 8 1 1 Ю	весовая категория 69+ кг	095 098 1 8 1 1 Ю	весовая категория 63,5 кг	095 061 1 8 1 1 А
весовая категория 70 кг	095 157 1 8 1 1 Б	весовая категория 70 кг	095 099 1 8 1 1 Б	весовая категория 65 кг	095 062 1 8 1 1 Б
весовая категория 70+ кг	095 155 1 8 1 1 Б	весовая категория 70+ кг	095 100 1 8 1 1 Б	весовая категория 66 кг	095 119 1 8 1 1 Ю
весовая категория 74 кг	095 016 1 8 1 1 А	весовая категория 74 кг	095 033 1 8 1 1 А	весовая категория 67 кг	095 063 1 8 1 1 А
весовая категория 79 кг	095 017 1 8 1 1 А	весовая категория 79 кг	095 034 1 8 1 1 А	весовая категория 70 кг	095 120 1 8 1 1 С
весовая категория 84 кг	095 018 1 8 1 1 А	весовая категория 84 кг	095 035 1 8 1 1 А	весовая категория 70+ кг	095 064 1 8 1 1 С
весовая категория 89 кг	095 019 1 8 1 1 А	весовая категория 89 кг	095 036 1 8 1 1 А	весовая категория 71 кг	095 065 1 8 1 1 А
весовая категория 94 кг	095 021 1 8 1 1 А	весовая категория 94 кг	095 037 1 8 1 1 А	весовая категория 75 кг	095 066 1 8 1 1 А
весовая категория 94+ кг	095 022 1 8 1 1 А	весовая категория 94+ кг	095 038 1 8 1 1 А	весовая категория 81 кг	095 067 1 8 1 1 А
				весовая категория 81+ кг	095 046 1 8 1 1 Ю
				весовая категория 86 кг	095 068 1 8 1 1 А
				весовая категория 91 кг	095 069 1 8 1 1 А
				весовая категория 91+ кг	095 070 1 8 1 1 А

Содержание терминов и понятий для освоения техники кикбоксинга – Приложение 1.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КИКБОКСИНГ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «КИКБОКСИНГ», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022г. №885 (далее – ФССП).

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы обусловлена тем, что она отражает основные тенденции развития общества, социальный заказ на спортивное оздоровление и гармоничное развитие личности с учетом индивидуальных особенностей и интересов обучающихся, способствует формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой.

Кикбоксинг – синтез спортивных единоборств на основе каратэ, тхэквондо, тайского бокса, ушу, французского и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой ударов руками делают кикбоксинг сбалансированным и универсальным единоборством, которое удачно объединило в себе многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

Настоящая программа направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу,

направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности занятия спортом и ведению здорового образа жизни.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при её реализации. В программе раскрыты теория и методика кикбоксинга, вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения; техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка обучающегося по кикбоксингу.

Отличительные особенности программы.

Программу отличает от уже существующих решение педагогом задач по созданию физического образовательного пространства, социально-значимой, практически-ориентированной деятельности обучающихся и становлению личности через физическое самовыражение.

Педагогическая целесообразность.

Подготовка по программе сочетает в себе традиционную школу бокса и кикбоксинга (советскую, российскую) и некоторые зарубежные школы бокса и кикбоксинга с новейшими передовыми методиками функционального тренировочного процесса по кикбоксингу. Данный синтез методик и материальная база учреждения позволяют достичь обучающимся высоких спортивных результатов, а личностно-ориентированный подход в обучении создает ситуацию успеха для каждого из них.

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

Достижение поставленной цели предусматривает **решение основных задач:**

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

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

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

4. Спортивная – подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программный материал объединяется в целостную систему поэтапной работы:

1. Задачи этапа начальной подготовки:

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

2. Задачи учебно-тренировочного этапа:

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

3. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- повышение спортивного мастерства;
- дальнейшее развитие физических качеств и технической подготовки;
- целенаправленная соревновательная подготовка в избранных дисциплинах;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам и дальнейшее их повышение;
- повышение психической устойчивости спортсмена к нагрузкам и соревнованиям;
- изучение и совершенствование методики спортивной тренировки и оздоровительных форм физической культуры.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные

знания на самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность; ориентирование на определение будущей профессии; приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение 1 к ФССП):

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

* Организация самостоятельно определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом ФССП (п. 4.3. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

2.2. Объем Программы (Приложение 2 к ФССП):

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы (Приложение 3, 4 к ФССП):

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;

- иные формы обучения: спарринги, «открытый ринг»;
- 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)			
		ЭНП	УТЭ (этап спортивной специализации)	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

- соревнования (объем соревновательной деятельности):

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						ЭССМ	ЭВСМ	
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ			ЭВСМ
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет				
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг									
Контрольные	1	2	2	5	5	2	2		
Отборочные	1	1	1	2	3	2	2		
Основные	1	1	1	1	2	2	2		
Для спортивных дисциплин фулл-контакт									
Контрольные	1	1	1	3	2	2	2		
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2		
Основные	-	-	1	1	2	2	2		

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

спортивной подготовки (приложение 5 к ФССП):

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42	31-41	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25	22-31	25-37
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.5. Воспитательная работа

2.5.1. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим, главная цель воспитания заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развитии качеств личности гражданина, спортсмена,

отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу, краю, стране.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса.

2.5.2. Принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
 - воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - индивидуальный подход;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
 - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - единство обучения и воспитания.

2.5.3. Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

2.5.4. Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном

соревновании);

- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

2.5.5. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- 1) индивидуальные и коллективные беседы;
- 2) информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- 3) проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- 4) празднование Дня защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- 5) показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- б) квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования.

На этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы,

благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические учебно-тренировочные занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

2.6. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых	В течение

	практика	предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление плана учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни	- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни на уровне школы; - участие в городских, краевых и всероссийских акциях физкультурно-спортивной направленности; - проведение соревнований школьного и городского уровней под лозунгом «Мы – за здоровый образ жизни!», приуроченных к датам: - Всемирный день трезвости (октябрь) - Международный день отказа от курения (ноябрь) - Всемирный день здоровья (апрель) - Всемирный день без табака (май) и др.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (при наличии возможности) и иные мероприятия с целью воспитания патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; уважения государственных символов (герб, флаг, гимн); готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе; спортивная культура поведения и этика болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Открытые учебно-тренировочные занятия, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ, 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.

План-график проведения антидопинговых мероприятий

Этап	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта на сайте РУСАДА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены 9-13 лет	Январь-февраль
	Родительский урок (на оф. сайте учреждения)	Презентация для родителей «Если Ваш ребёнок – спортсмен»	Ответственный за работу сайта	Март
	Беседа	«Последствия допинга для здоровья»	Тренеры-преподаватели	Май
	«Весёлые старты»	«Честная игра» (для групп НП-1, 2)	Тренеры-преподаватели, Инструктор-методист	Ноябрь
И этап спортивной специализации	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс и тестирование с получением СЕРТИФИКАТА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены от 14 лет и ст.	Январь-февраль
	Теоретическое занятие	«Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Инструктор-методист	Март

	Родительский урок (на оф. сайте учреждения)	Презентация для родителей «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсмена»	Ответственный за работу сайта	Апрель
	Экзамен/тестирование	Экзамен по теоретической подготовке с включением вопросов по антидопингу	Инструктор-методист	Апрель-май
	Распространение памяток и листовок (среди занимающихся, в спортивных залах, на оф. сайте СШОР и группе ВК)	«Антидопинг: важные факты и основные моменты»	Инструктор-методист Ответственный за работу сайта	Октябрь
	Внутришкольные соревнования по видам единоборств	Проведение соревнований школьного уровня под девизом «Я – за честный спорт!»	В соответствии с Положением	В соответствии с календарным планом
Этап ССМ и ВСМ	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс и тестирование с получением СЕРТИФИКАТА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены от 14 лет и ст.	Январь-февраль
	Видео-урок	«Наказания за нарушение антидопинговых правил»	Инструктор-методист	Сентябрь
	Вебинары/семинары	Участие в вебинарах/семинарах по вопросам антидопинговых требований и правил	Спортсмен	1 раз в год

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Кикбоксинг, как спортивная дисциплина, представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса кикбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кикбоксинга.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кикбоксеры уже имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии

регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается спортсменам по достижении 16 лет, владеющим знаниями и умениями в судействе, активно и систематически участвующим в соревнованиях школьного и городского уровней на судейских должностях.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в УТ-группах до 2-х лет обучения:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях типа «открытый ринг»

Инструкторская и судейская практика в УТ-группах свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по ОФП и проведение УТЗ.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по кикбоксингу.

Инструкторская и судейская практика на этапах ССМ, ВСМ:

- Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- Составление конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по кикбоксингу.

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

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

2.9.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.

3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2.9.2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ-этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

2.9.3. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

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

отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

2.9.4. Варианты комплексного применения средств восстановления физической работоспособности с учетом направленности тренировочных нагрузок

№ п/п	Направленность работы		Содержание восстановительных мероприятий		
	прошедшей	предстоящей	Во время занятия	Непосредственно после занятия	Вечером
1	Аэробная	Аэробная	-	1. Душ + солевая ванна + белково - углеводный коктейль + метионин	На спину - аппликатор: 20-60 минут
			-	2. Сауна (1-2 захода) + УФО	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
2	Аэробная	Аэробно-анаэробная	-	3. Душ + щелочная ванна + аэроионизация	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
			-	4. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация
3	Аэробная	Анаэробная	-	5. Теплый гигиенический душ + белково-углеводный коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет) + самомассаж со спортивным кремом
			-	6. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация + аппликатор
4	Аэробная	Гибкость (пассивные упражнения)	-	7. Сауна (1-2 захода) + самомассаж со спортивным кремом или растиркой + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация
			-	8. Душ + плавание в бассейне с теплой водой	Самомассаж
5	Смешанная аэробно-анаэробная	Аэробная	-	9. Душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет, портативная баня) + самомассаж со спортивным кремом
6	Смешанная аэробно-анаэробная	Смешанная аэробно-анаэробная	-	10. Душ + плавание в бассейне с теплой водой + белково - углеводный коктейль	Локальное прогревание мышц (соллюкс, синий свет, портативная баня) + самомассаж со спортивным кремом
			-	11. Душ + белково-углеводный коктейль	Иппликатор (на спину или на наиболее утомленные мышцы)
7	Анаэробная гликолитическая	Смешанная аэробно-анаэробная	Растирание и встряхивание нагружаемых мышечных групп между упражнениями и их сериями	12. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + УФО	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц

			-	13. Теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + горячий душ + белково-углеводный коктейль	Аэроионизация + самомассаж
8	Анаэробная гликолитическая	Аэробная	-	14. Сауна (1-2 захода) + контрастный душ (или контрастные ванны)	Аэроионизация + самомассаж
			-	15. Душ + хвойная ванна + белково-углеводный коктейль	Аэроионизация + самомассаж
9	Скоростно-силовая	Аэробная	Растирание, встряхивание и растягивание работающих групп мышц между упражнениями и сериями упражнений	16. Душ + хвойная ванна + белково-углеводный коктейль + локальный самомассаж со спортивным кремом	Аэроионизация
			-	17. Сауна (1-2 захода) + контрастные ванны + локальный самомассаж	Аэроионизация
10	Скоростно-силовая	Силовая	Растирание наиболее нагружаемых мышечных групп спортивным кремом или растиркой перед разминкой; растирание и встряхивание мышц, их растягивание между выполнением упражнений и серий упражнений	18. Душ + плавание в бассейне с теплой водой + горячий душ + белковый коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет) + самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
			-	19. Сауна (1-2 захода) + контрастный душ (или контрастные ванны) + белковый коктейль	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			-	20. Контрастный душ + белковый коктейль	Иппллятор на спину или на наиболее утомленные мышцы
11	Скоростно-силовая	Анаэробная гликолитическая	-	21. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + УФО	Аэроионизация + самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			-	22. Теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + теплый душ + белково-углеводный коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных групп мышц (соллюкс, синий свет, портативная баня)+ самомассаж + компресс с мазью
12	Силовая	Силовая	-	23. Контрастный душ + белковый коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных групп мышц + самомассаж + компресс с мазью

			-	24. Растягивание наиболее утомленных групп мышц, их растирание и встряхивание + теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + белковый коктейль	Компресс на наиболее утомленные группы мышц
13	Любая	Отдых	-	25. Парная баня с веником + контрастные ванны (или душ)	Аэроионизация

III. Система контроля

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий, который регламентирует перевод обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

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

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время	3
Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений	3
Вестибулярная устойчивость – способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата	2
Выносливость – способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности	3
Гибкость – морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена	1
Координационные способности – совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции	3
Телосложение – это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей	1

3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Выделяют четыре основные формы контроля:

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годового цикла. Поэтапный контроль проводится несколько раз в год в конце этапа или периода подготовки. Служит для оценки уровня развития отдельных физических качеств спортсмена и степени его функциональной готовности к соревнованиям. Поэтапный контроль фиксирует изменения после целенаправленного развития определенных качеств или качества соревновательной деятельности в промежутке соревнований (спортивный результат).

Текущий контроль позволяет оценивать повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Текущий контроль проводится для контроля процессов утомления и восстановления между тренировочными занятиями. Включает в себя заполнение спортсменом дневника тренировок (самоконтроль), оценку готовности спортсмена к тренировке тренером. Определение медикобиологических показателей состояния отдельных систем организма. Также сюда входит оценка результатов контрольных соревнований и их соотношение с динамикой применяемых нагрузок, уровень развития техники и тактики спортсмена.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, за готовностью к выполнению очередной попытки, упражнения, схватки, боя. Фиксирует качество выполнения физических нагрузок, где величина нагрузки и характер отдыха являются педагогическим критерием, т.е. воздействие нагрузок на отдельные системы организма контролируется врачом или другим специалистом. В оперативном контроле оценивается также качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

В целом контроль служат для оценки качества тренировочного процесса и фиксируют состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации (п. 3.4.). По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт - контакт», «поинтфайтинг»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора кикбоксеров.

Первый этап: отбор при поступлении в секцию кикбоксинга. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка кикбоксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в кикбоксинге, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических – быстроты реакции, смелости, решительности. Следует выяснить побуждения к занятиям кикбоксингом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответствующие требования).

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);
- на ловкость и смелость (игра в гандбол, баскетбол; показатель – активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);
- на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев УТЗ, когда кикбоксер уже прошел первый этап обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по кикбоксингу. Можно понаблюдать за кикбоксером и дать оценку проявлению психических качеств, трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности кикбоксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению. На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности кикбоксера (манера ведения боя). Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков требования.

Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди кикбоксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практику соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если кикбоксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия кикбоксингом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары. На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру-преподавателю. Например, решительность проявится в активных действиях против кикбоксера с именем, имеющего много побед, стойкость – в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т.д. Кикбоксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

И наконец, **на четвертом этапе**, определяют способности кикбоксера быть ведущим в составе сборной команды края и РФ. Это кикбоксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет. Требования к кикбоксерам сборных команд настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к кикбоксерам-сборникам – высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обусловливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером – волевыми качествами.

Второе требование – стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование – перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокадаунами или нокаутами), какой

продолжительности и т.д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки кикбоксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в кикбоксинге (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки кикбоксеров – от новичка до кикбоксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения кикбоксинга – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Система соревнований является важной частью подготовки обучающихся. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских, краевых и местных (зональных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация юных спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих СП:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кикбоксинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта кикбоксинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация 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.

Нацеленность соревнований и подготовки к ним на этапах подготовки

Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результаты соревнований	Направленность подготовки
Начальная	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобрет. начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
Подготовка к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Достижение макс. уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего спортивного мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Сохранение макс. уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на учебно-тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Далее количество соревнований на этапах увеличивается.

3.3. Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					ЭССМ	ЭВСМ
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)			
	До года	От года	Свыше	До трех	Свыше		

		до двух лет	двух лет	лет	трех лет		
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг							
Контрольные	1	2	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин фулл-контакт							
Контрольные	1	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2	2

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12–14 лет	Новички и III разряд	2 раунда по I минуте
	I и II разряд	2 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15–16 лет Девушки и женщины	Новички	3 раунда по 1 минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты

3.4. Методика контроля спортсменов

3.4.1. Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер-преподаватель);
- психологический (психолог);
- медицинские (оценка состояния здоровья – врач);
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов – биолог).

Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена, показатели телосложения, степень тренированности, уровень подготовленности.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки.

Контроль на ЭНП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем и проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Учебно-тренировочный этап.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности кикбоксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла, и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3.4.2. Прогнозируемый результат занятий

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы по годам и этапам обучения представлены в п. 3.4.).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений кикбоксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера-преподавателя.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3.4.3. Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «кикбоксинг»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «кикбоксинг».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на краевых, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Красноярского края и РФ;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.4.4. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки).

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся кикбоксингом на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности кикбоксёров на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки по виду спорта «кикбоксинг» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.5. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «кикбоксинг» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации юных спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «кикбоксинг» и включают:

3.5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (приложение 6 к ФССП):

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

3.5.2. 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» (приложение 7 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-

1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды: 3юн, 2юн, 1юн		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды: Шсп, Псп, Исп		

3.5.3. 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» (приложение 8 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в полож. «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0

2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг» (приложение 9 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	14,0
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.00	12.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			70	50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
3. Уровень спортивной квалификации				

3.6. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная

коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить, на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом количества ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100 – 130	Аэробная (восстановительная)
140 – 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
178 – 200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	ударов за 10 сек	ударов за 1 мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Субмаксимальная	29 – 26	174 – 156
Большая	25 – 22	150 – 132
Умеренная	21 – 18	126 – 108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером

перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с., с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3)-200]/10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице:

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–4
Очень плохо	15–17
Критическое	18 более

3.7. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Скоростные качества	+	+	+				+		+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+		
Силовые качества					+	+		+	+
Аэробная	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности							+	+	+
Гибкость	+	+		+	+				
Координационные	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

IV. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения

- которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
 - процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
 - оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

V. Организация учебно-тренировочного процесса

5.1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		ЭНП	УТЭ (этап спортивной специализации)	ЭССМ	ЭВСМ

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6/8	10/12/14	16/18	20/22/24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0
Наполняемость групп (человек)							
		12	12	10	10	4 2	
1.	Общая физическая подготовка	178	178/240	220/200/200	180/180	160/150/150	
2.	Специальная физическая подготовка	60	60/70	108/170/190	230/290	300/330/380	
3.	Технико-тактическая подготовка	60	60/90	130/176/240	320/350	350/390/430	
4.	Теоретическая подготовка	5	5/6	12/16/24	20/20	20/30/30	
5.	Психологическая подготовка	-	-	10/16/20	24/24	40/54/58	
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5/6	10/10/12	12/12	20/20/20	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4/8/12	16/20	40/50/50	
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10/12/14	14/14	30/30/30	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4/4	6/6/6	6/6	20/30/30	
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	10/10/10	10/20	60/60/70	
Общее количество часов в год		312	312/416	520/624/728	832/936	1040/1144/1248	

5.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике кикбоксинга. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке кикбоксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

Среди специально-подготовительных упражнений в кикбоксинге почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Развитие силовых способностей

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств кикбоксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту

движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений кикбоксер с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы.

Характерное проявление силы у кикбоксер – в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у кикбоксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев кикбоксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности. Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический. Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

- упражнения, выполнение которых отягощено массой собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (набивные мячи, гантели не более 1-5 кг);
- упражнения на различных тренажерных устройствах;
- статические упражнения на удержание заданной позы;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеров, резины).

Развитие быстроты

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью, благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Скоростные способности – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время.

Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота кикбоксер характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в кикбоксинге – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе

с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае кикбоксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора – от ситуаций, создаваемых действиями кикбоксеров.

Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Кикбоксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты. В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокой скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

Как было указано выше, у кикбоксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным: например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными.

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки кикбоксеров.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости кикбоксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм кикбоксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою кикбоксер решает тактические задачи, его анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, кикбоксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в

активной работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Основой выносливости у кикбоксеров является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами кикбоксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Правильное дыхание кикбоксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления кикбоксера влияют несколько факторов:

- интенсивность действий;
- частота их повторений;
- продолжительность действий;
- характер интервалов между ними;
- стиль и манера ведения боя противником;
- сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства кикбоксера. Средства для развития выносливости у кикбоксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность.

Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов – это быстрота, точность и сила и т. п.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость – это наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

У кикбоксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость способствует и быстрой сокращения мышц, а это

необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку кикбоксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15-ти годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Ловкий кикбоксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у кикбоксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости кикбоксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п.

Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет кикбоксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для кикбоксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Кикбоксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не

сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Сохранение равновесия

Кикбоксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении – небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции кикбоксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый кикбоксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т.д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке кикбоксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

Расслабление мышц

Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если кикбоксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняться» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Когда действия кикбоксера не совершенны, не автоматизированы и он физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца

отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Тренер-преподаватель должен выяснить причину скованности действий кикбоксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения кикбоксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

Примерные упражнения активной двигательной деятельности боксера, кикбоксера – Приложение 2.

5.3. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить кикбоксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих кикбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия кикбоксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по кикбоксингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Кикбоксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных кикбоксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «кожаной перчатки», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история кикбоксинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице:

Этап СП	Темы	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП	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 физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и 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	Понятливость. 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 обуч-ся	≈ 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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
УТЭ	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 обуч-ся	≈ 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 обуч-ся	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод 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.
		Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200		
ЭССМ	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/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	недотренированность			
	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.
ЭВСМ	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	спорта			Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5.4. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса в кикбоксинге является **распределение программного материала** в многолетнюю подготовку, **по периодам и этапам годового цикла**, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам и планах конспектах учебно-тренировочных занятий.

Классификация и систематизация средств тренировки в кикбоксинге, характеризующиеся активной двигательной деятельностью (физические упражнения).

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.1. Общие развивающие упражнения (ОРУ)

1.1.1. Стретчинг (С)

1.1.2. Упражнения с предметом (УП)

1.1.3. Упражнения на скакалке (СК)

1.1.4. Упражнения с теннисным мячом (ТМ)

1.1.5. Упражнения с изменением окружающей среды (ОС)

1.2. Подвижные игры (ПИ)

1.3. Упражнения других видов спорта

1.3.1 Гимнастические упражнения (ГУ)

1.3.2. Легкоатлетические упражнения (ЛУ)

1.3.3 Спортивные игры (СИ)

1.3.4. Упражнения прикладных видов спорта

1.4. Атлетические упражнения (АУ)

1.4.1. Упражнения с внешним отягощением (УВО)

1.4.2. Упражнения с отягощением (собственный вес) (УСВ)

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.1 Специальные подготовительные упражнения (СПУ)

2.1.1. «Бой с тенью» (БТ)

2.1.2. «Школа кикбоксинга» (ШКБ)

2.1.3. Сопряжённые (с отягощением) имитационные упражнения (СИУ)

2.2 Упражнения на снарядах (СН)

2.2.1. Упражнения на мешке (М)

2.2.2. Упражнения на пневматической груше (ПГ)

- 2.2.3. Упражнения на насыпной груше (НГ)
- 2.2.4. Упражнения с грушей на растяжке (ГР)
- 2.2.5. Упражнения на настенной подушке (НП)
- 2.2.6. Упражнения на лапах (Л)
- 2.2.7. Упражнения на тренажёрах (Т)
- 2.3 Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)**
- 2.3.1. Упражнения в парах (УП)
- 2.3.2. Условные бои (УБ)
- 2.3.3. Вольные бои (ВБ)
- 2.4 Соревновательные упражнения (СУ)**
- 2.4.1. Соревновательный бой (СБ)
- 2.4.2. Спарринг (СП)

Примерные упражнения активной двигательной деятельности кикбоксера (Приложение 1).

2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	64	64	64	64
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25

Показатель и вид подготовки	май				июнь				июль				август				Всего за год			
	недели																			
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Количество тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																5			
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	10 200
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	8 320
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	1 880
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	7 200
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 392
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	2 600
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 392
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																55		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	1 260
ВСЕГО ЗА ГОД: 18 720 мин – 312ч.																				

5.5.2. План – график прохождения учебного материала для групп начальной подготовки 3 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь							
	недели																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин),	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265

	в том числе																		
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

Показатель и вид подготовки	январь					февраль					март					апрель				
	недели																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	184	184	184	184	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	40	40	40	40	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	

Показатель и вид подготовки	май					июнь					июль					август					Всего за год
	недели																				
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																				
Количество тренировочных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	416	

Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований															8		
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	270	270	270	270	13 800
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	10 400
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	70	70	70	70	3 400
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	9 600	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 080	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 132	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	5 408	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию															120		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	16	16	1 432	
ВСЕГО ЗА ГОД: 24 960 мин – 416ч.																			

5.5.3. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 1 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

Показатель и вид подготовки		январь				февраль				март				апрель				
		недели																
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год
		недели																
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	520
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	246	13 200
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	166	9 040
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	4 160
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	255	14 280
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	3 640
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	3 640
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	115	7 000
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
																		220

3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	3 480															
ВСЕГО ЗА ГОД: 31 200 мин – 520ч.																		

5.5.4. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 2 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
		недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

Показатель и вид подготовки		январь				февраль				март				апрель				
		недели																
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин),	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

	в том числе																		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

Показатель и вид подготовки	май				июнь				июль				август				Всего за год		
	недели																		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																		
Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	270	12 000	
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	120	5 220	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	150	6 780	
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	360	20 760	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	160	10 360	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	4 160
ВСЕГО ЗА ГОД: 37 440 мин – 624ч.																			

5.5.5. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 3 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	

Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Показатель и вид подготовки	январь					февраль					март					апрель			
	недели																		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																		
Количество тренировочных часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Показатель и вид подготовки	май				июнь				июль				август				Всего за год		
	недели																		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	260

Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	728
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований															40		
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	270	12 000	
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	120	5 220	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	150	6 780	
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	300	25 800	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	7 750	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	7 750	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	100	10 300	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию															640		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200	
ВСЕГО ЗА ГОД: 43 680 мин – 728ч.																			

5.5.6. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 4 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая,	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

теоретическая, психологическая и др.)																						
Показатель и вид подготовки		январь					февраль					март					апрель					
		недели																				
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																				
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16			
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																				
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																				
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																				
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210			
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110			
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635			
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160			
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165			
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310			
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																				
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105			
Показатель и вид подготовки		май					июнь					июль					август					Всего за год
		недели																				
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																				
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	832		
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																				
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																				
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																				
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	90	10 800		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	40	5 140		
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	50	5 660		
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	615	33 000		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	150	8 310			
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	150	8 565			

2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	315	16 125
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																600
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	5 460
ВСЕГО ЗА ГОД: 49 920 мин – 832ч.																		

5.5.7. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 5 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
		недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Показатель и вид подготовки		январь				февраль				март				апрель				
		недели																
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210

1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год	
		недели																	
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																60	
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	90	10 800
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	40	5 140
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	50	5 660
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	660	38 400
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	150	8 820
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	150	8 820
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	360	20 760
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																660	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	6 240
ВСЕГО ЗА ГОД: 56 160 мин – 936ч.																			

5.6. Примерная направленность недельных микроциклов в группах учебно-тренировочного этапа

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества занимающихся и других факторов.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

В подготовительном периоде в учебно-тренировочной группе средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Этот период подразделяется на два этапа:

– этап общей подготовки – повышение уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе кикбоксинга. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

– этап специальной подготовки – продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Схемы недельных микроциклов для УТЭ ***Развивающий физический микроцикл (РФ)***

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники кикбоксинга, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам обучения и подготовки в РФ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	64/36/-
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	100/-/-
Среда	ОФП/ СП/ СорП	45/30/25
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	100/-/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	48/42/10
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	100/-/- + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи РТ микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники кикбоксинга в условиях отработки и учебных спаррингах.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам обучения и подготовки в РТ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	40/44/16
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	22/64/14
Среда	ОФП/ СП/ СорП	35/51/14
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	33/67/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	25/50/25
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	100/-/- + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам обучения и подготовки в К микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	15/73/12
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	80/20/-

Среда	ОФП/ СП/ СорП	25/60/15
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	40/60/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	32/48/20
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	76/-/24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

5.7. Требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Требования (ОФП, СФП, ТТП)	Разрядные требования	Дополнительные требования (ранг соревнований)
ЭНП	Выполнение нормативов ОФП	Юношеские разряды (не менее 3юн.)	ПШ, ПГ
УТЭ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивные разряды: III, II, I, КМС	ПКК, ПСФО, ВС, ПР
ЭССМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивный разряд КМС Спортивное звание МС	ВС, ЧР, МТ
ЭВСМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивные звания: МС, МСМК	ВС, ЧР, МТ

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки

6.1. 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 при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «кикбоксинг» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

6.2.1. Требования к кадровому составу:

- 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).

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 10 к ФССП):

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	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

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 11 к ФССП):

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7.	Футы защитные	пар	12
8.	Шлем кикбоксерский	штук	12
9.	Щитки защитные для голени	пар	12
10.	Бинт эластичный для рук	штук	24

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на 1	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на 1	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
6.	Протектор зубной (капа)	штук	на 1	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на 1	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор паховый	штук	на 1	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на 1	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
11.	Шапка зимняя	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на 1	-	-	2	1	2	2	2	2
13.	Шорты для кикбоксинга	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук	на 1	-	-	2	1	2	2	2	2
15.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на 1	-	-	2	1	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.3. К иным условиям реализации относится 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 должен вестись 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 организации.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (обязательно), а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

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

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

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности (Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях по кикбоксингу – Приложение 3).

Содержание терминов и понятий для освоения техники кикбоксинга

Техника кикбоксинга подразделяется на *стойки, перемещения, удары, подсежки, защиты*.

Боевая стойка может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают фронтальную, левостороннюю, правостороннюю стойки. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, при бое на дальней дистанции, стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар, более фронтальные – чтобы на средней и ближней дистанции можно было одинаково использовать левые и правые конечности.

Удар в кикбоксинге представляет собой импульсивное взрывное баллистическое или силовое не баллистическое движение и может быть различной – прямолинейной или криволинейной траектории. Удары могут наноситься рукам или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, удар с разворота. Удары ногой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. (Это же касается и бокового удара ногой.)

Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника. Удары могут наноситься коленом в разных плоскостях и с разной траекторией, в цели различных уровней (туловище, голова).

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсежку подъемом стопы; подсежку внутренней стороной стопы; подсежку, выполняемую с разворотом на 360, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Передвижения совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель – выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи. Выделяют следующие передвижения: обычный шаг, приставной шаг, передвижения скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к передвижениям является их слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

Защиты представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника, и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при

помощи ног и рук (подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, отклоны, нырки); защиты посредством передвижений (шагом, скачком – они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. (Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей скоростного поединка.) Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Классифицированные таким образом элементы техники (составляющие) дают достаточно полное представление, описание данного вида спорта со стороны присущих ему особенностей двигательных действий. При этом классификация может быть еще более детальной в зависимости от конкретных задач. Например, защиты подставкой могут быть подразделены на защиты подставкой кисти, плеча, предплечья, голени, бедра, колена и др.

Кикбоксинг представляет собой систему, в которой отдельные ее составляющие закономерно и определенным образом связаны между собой. Так связаны между собой элементы техники – конечное положение одного движения является началом другого движения, качество и особенности выполнения одного из элементов техники во многом определяют качество и особенности других элементов техники, и это характеризует особенности выстраиваемой спортсменом системы движений.

Связаны между собой уровень технической, тактической и физической подготовленности так, что недостаток развития какого-либо из физических качеств может ограничивать технические или тактические возможности спортсмена, определяя его технико-тактические характеристики или развитие какого либо физического качества компенсирует. Например, недостаток подвижности в некоторых суставах не дает возможности свободно и полноценно наносить удары ногой в верхний уровень разрешенных целей и это не может делать некоторые из целесообразных и эффективных действий невыполнимыми, ограничивая тактические решения и возможности данного спортсмена.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита, как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка.

Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, колено, которыми наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (голова, туловище и др.).

При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном

падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову с разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

- **джеб** – прямой удар ближней к противнику рукой;
 - **панч** – прямой удар дальней от противника рукой;
 - **хук** – боковой удар рукой;
 - **ричхенд** – удар тыльной стороной ладони;
 - **бэкфист** – удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360 (раскручивающийся удар);
 - **апперкот** – удар рукой снизу;
 - **фронт-кик** – прямой удар ногой;
 - **сайд-кик** – боковой удар ногой;
 - **раундхауз кик** – полукруговой удар ногой;
 - **хук-кик** – обратный полукруговой удар ногой;
 - **бэк-кик** – задний прямой удар ногой;
 - **экс-кик** – рубящий удар ногой;
 - **футсвипс** – подсечка;
 - **торнадо** – удар ногой в прыжке с разворотом на 360;
 - **джампинг-кик** – удар ногой в прыжке;
 - **лоу-кик** – низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).
- (Слово «кик» означает, что удар наносится ногой).*

Примерные упражнения активной двигательной деятельности боксера, кикбоксёра

Упражнения для общей и специальной физической подготовки (активной двигательной деятельностью), их назначение

Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном спортсмену направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. При беге предъявляются большие требования к работоспособности организма, чем при ходьбе, так как интенсивность работы мышечных групп намного выше, и, соответственно, возрастает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Смешанное передвижение – чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости. Как препятствия можно использовать барьеры (перепрыгнуть), забор (перелезть), бревно (пробежать), преграды для пролезания; на одном из участков перенести груз и т. д. Если бег

проводится в естественных условиях, например, в лесу, можно использовать как препятствия рвы, пни, кочки, бревна для перепрыгивания по ним, сучья для подтягивания и др. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами.

Бег на коньках и ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха. В зависимости от интенсивности игровой деятельности резко увеличивается потребление тканями кислорода (примерно в восемь раз по сравнению с состоянием покоя). Большие изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляются мышцы, повышается, их сила и эластичность, суставы становятся более подвижными.

Борьба. Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания, иногда и длительные усилия. Ценность упражнений в борьбе заключается в том, что они увеличивают быстроту движений, а также силу мышц пояса верхней конечности. Укрепляются суставы, движения становятся эластичными. Во время борьбы воспитываются положительные психологические качества для единоборца. Борьба в стойке напоминает действия в ближнем бою (борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.). Этот вид упражнений используется в процессе специализированной тренировки в начале занятий (во время разминки) или в конце, в зависимости от направленности урока.

Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика

К упражнениям, направленным преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие силы, равновесия, способности к напряжениям относятся упражнения на гимнастических снарядах, акробатические вольные упражнения, прыжки. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения,

например, применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Блочные установки или эспандер являются типичными снарядами для развития силы мышцы. Упражнения при помощи блоков, резины или эспандера нашли широкое распространение во многих видах спорта. Они, как никакие другие, развивают силовые качества и увеличивают мышечную массу. Но увлекаться ими нельзя, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или экспандером следует выполнять упражнения на скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).

Фехтование вырабатывает быстроту, чувство времени и дистанции, точность и высокую координацию; оно может найти место в общей системе физической подготовки спортсмена, особенно в переходном периоде.

Езда на велосипеде развивает мышцы и суставы нижних конечностей, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивает газообмен и обмен веществ. Езда по пересеченной местности способствует развитию выносливости.

Плавание разными стилями для спортсменов крайне необходимо. Плавные движения, ритмичное дыхание формируют умение последовательно расслабляться и напрягаться, развивают грудную клетку, вырабатывают свободу движений. Кроме того, плавание имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение, успокаивающе влияет на нервную систему. Целесообразно практиковать свободное плавание после специализированной тренировки или тренировки по общей физической подготовке как средство восстановления организма после больших нагрузок во всех периодах.

Прыжки в воду с небольшой высоты, с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина развивают смелость, решительность, координацию. Эти упражнения рекомендуются в переходном периоде; они являются также активным отдыхом.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) занимают большое место в физической подготовке юных единоборцев. Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки обучающихся в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить как специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у

спортсменов упражнения с небольшими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами и ряд упражнений – в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей. После 2-3 мин активных упражнений с гантелями, следует 3-5 мин выполнять те же упражнения без гантелей. Такое чередование можно повторить два-три раза. Как правило, этими упражнениями пользуются во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах.

Упражнения с булавами и гимнастической палкой можно отнести к группе упражнений с отягощениями; они могут быть чисто маховыми или ударными. Утяжеленной палкой бьют по предмету, который несколько амортизирует удар (например, по автомобильной крышке). Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках. Упражнение развивает силу и скорость сокращения мышц, участвующих в нанесении ударов, т. е. скоростно-силовые качества.

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

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

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки и нормативы ГТО.

Упражнения по физической подготовке являются необходимыми в общей системе подготовки боксеров и кикбоксёров и занимают, в общей сложности, не менее половины ее объема. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Упражнения для боксеров и кикбоксёров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через

скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки – прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками – тяжелые и жесткие; наполненные горохом – легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) – ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно, все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам спортсмен наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих спортсменов. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать

темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у спортсменов умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара. Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, спортсмен может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая – на таком же расстоянии – к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа. Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу левой и правой; можно проводить также короткие прямые удары.

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары – прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер-преподаватель, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней – для прямых, на средней и ближней – для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер-преподаватель может предложить обучающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер-преподаватель меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов. Для развития реакции тренер-преподаватель внезапно меняет расположение лап, например, выставляет лапу для прямого или бокового либо удара снизу (левой или правой рукой), для двух и трех ударов и т. п. Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т. е. в подставленную тренером перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т. е. в подставленную правую перчатку тренера-преподавателя и т. п.

В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов. Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер-преподаватель не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях по кикбоксингу

1. Общие правила безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированные в объеме настоящей инструкции.

1.2. Новички отрабатывают правильные приемы кикбоксинга на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.3. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по кикбоксингу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Обучающиеся должны переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (часы, висюльки, сережки, цепочки и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо заранее предупредить тренера-преподавателя, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Обучающиеся, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны проинформировать тренера-преподавателя перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя.

3.5. Знать и соблюдать правила кикбоксинга и правила клуба.

3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке.

3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего.

3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы)

внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема, показанные тренером-преподавателем.

3.11. Упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять только в присутствии тренера-преподавателя.

3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.

3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приёмы в парах без тренера-преподавателя.

3.19. С уважением относиться друг к другу.

3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

3.21. Никогда не спорить с тренером-преподавателем.

3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера-преподавателя.

3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.

3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.

3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

5.2. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Перечень информационного обеспечения Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КИКБОКСИНГ» разработана в соответствии:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «КИКБОКСИНГ», утверждённый Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 №885;
- примерная дополнительная образовательная программа по виду спорта «КИКБОКСИНГ», утверждённая Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (вступил в силу с 01.01.2023).
- Тактика ведения боя в боксе// Спорт и личность, Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы международной научно-практической конференции, Челябинск, 2000, 15с.
- Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2012, 72 с.
- Психопедагогика спорта. Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Спортивная медицина: Дубровский В.И. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
- Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера// Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. – 2001, 15 с.
- Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. Кн –Киев; 1999.
- Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. М. «АстАстрель», 2003.
- Бокс: Учебник для институтов физической культуры//под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011, 287 с.
- Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). М.: Олимпия Пресс, 2012, 40 с.
- Кикбоксинг. Правила соревнований. М.: Федерация кикбоксинга России, 2009, 52 с.
- Интернет ресурсы: ww.minsport.gov.ru, www.boxing-fbr.ru, www.rusada.ru, www.fkr.ru, <https://fcpsr.ru>.

*Программа разработана
заместителем директора
по учебно-воспитательной работе
МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово
Кривцовой Т.В.*