Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A8001DE0762880083511597EDA3CB66
Владелец: Баренбаум Михаил Юрьевич
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУДО «СШ»

_____М.Ю. Баренбаум
«02» марта 2026г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»

Срок реализации программы:

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) |
|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1-3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается |

г. Каменск-Уральский
2026г.

## 1. Общие положения

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 24.11.2025г. № 1011 (далее – ФССП) и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.12.2022г. № 1129.

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

Задачи Программы:

- организация учебно- тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке,
- укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП спортивных сборных команд России.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При составлении программы учитывались принципы комплексности, преемственности, вариативности.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий медико-биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Кикбоксинг подразделяется на разделы: бесконтактные – сольные композиции; полуконтактные разделы - лайт-контакт и поинтфайтинг, контактные разделы - фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1. Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов.

**Бесконтактный раздел.**

Бесконтактные сольные композиции отличаются точностью, красотой и соответствием движений подобранной музыкальной композиции. Бесконтактные сольные композиции подразделяются на четыре вида: мягкий стиль с оружием и мягкий стиль без оружия, жесткий стиль с оружием и жесткий стиль без оружия. Выступление в этом разделе включает в себя набор боевых движений, связанных в единую композицию на основе базовой техники в мягком стиле ушу, айкидо, в жестком стиле каратэ и др. Сольные композиции оцениваются побально за соответствие школе, четкость, синхронность исполнения.

**Полуконтактные разделы.**

Семи - контакт (поинтфайтинг): поединки проводятся в различных весовых категориях и различных возрастных группах с остановкой боя после каждой результативной атаки и начислением баллов. Полноконтактные удары в этом разделе запрещены.

Лайт-контакт: поединок проводится по правилам фулл-контакта, но без нанесения неконтролируемых ударов, каждый из которых наказывается в той или иной степени. Баллы

начисляются за каждое попадание.

**Контактные разделы.**

Фулл-контакт. Удар в фулл-контакте наносится с неконтролируемой силой. Запрещены удары руками и ногами ниже пояса, в область затылка и спины.

Фулл-контакт с лоу-киком. Разрешены все удары фулл-контакта, а также удары в бедро, внутренней и внешней стороны выше колена. Запрещены удары в пах, в колено, ниже колена, в область затылка и спины.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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 1975году 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. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

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 кикбоксёров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

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

ПОИНТФАЙТИНГ

Поединок по семи - контакту (поинтфайтинг) проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правил 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 (семи-контакт) 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 занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. **Семи - контактом можно заниматься мальчикам и девочкам с 10 лет**. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается.

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 таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее 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.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ.

Сольные композиции - демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

В основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- жесткий стиль
- мягкий стиль
- с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

- чистоту исполнения элементов техники;
- музыкальность;
- сложность исполняемых элементов;
- разносторонность используемой техники (в т. ч. равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами);
- артистичность;

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий 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 учебно-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), боксерской подготовке превращают фулл- контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов. Этот раздел очень популярен в Азии, Латинской Америке, Европе, Японии, Киргизии, России, Бразилии, Марокко, Таиланде, Югославии, Португалии, России и др.

Фулл-контакт с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

К-1

Раздел «тай-кикбоксинг» был введён федерацией кикбоксинга ВАКО в 2001 году и недавно был переименован в К-1. В кикбоксинге формата К-1 (также встречаются названия японский кикбоксинг, восточный кикбоксинг, ориентал, тайбоксинг, тайкикбоксинг) долгое время определяющую роль играла организация К-1 (именно в её честь назвали данную разновидность кикбоксинга). Федерация кикбоксинга ВАКО развивает любительскую версию К-1.

Поединки в К-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями и удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку а 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.

Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создает реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Этот раздел постепенно приобретает всё большую популярность и в России и в мире.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп учебно-тренировочного этапа (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждение составляет 10 лет. Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В группах учебно-тренировочного этапа (УТЭ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) - привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Учебно-тренировочная работа в СШ строится на основе данной Программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебно-тренировочный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ по кикбоксингу в пределах объема учебно- тренировочных часов в зависимости от года обучения.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица 1

| 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 |

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

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

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

**Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 | 20-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 |

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-учебно- тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, **может быть сокращен не более чем на 25 %**, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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.

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

Образовательная деятельность в учреждении организована в течение всего календарного года, включая каникулярное время (46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель отводится на самостоятельную подготовку обучающегося). Каждый обучающийся имеет право заниматься на нескольких отделениях, переходить в процессе обучения из одного отделения в другое.

Учебно-тренировочные занятия проводиться по группам.

Расписание занятий групп составляется для создания наиболее благоприятного режима обучающихся, по представлению тренеров - преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

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

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготов-ке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготов-ке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготов-ке к другим всероссийс-ким спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготов-ке к официальным спор-тивным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус» | - | 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 | | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | обследования | | | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочный мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

**Объем соревновательной деятельности**

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивных дисциплин: лайт-контакт, поинтфайтинг | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивных дисциплин: К1, фулл-контакт, лоу-кик | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

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

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

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре**

**учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица 5

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 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 | 17-22 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 0-1 | 0-4 | 5-10 | 5-10 | 5-13 | 5-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 40-44 | 46-48 | 37-41 | 33-38 | 31-39 | 30-39 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 4-9 | 4-9 | 9-14 | 16-21 | 22-31 | 24-32 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 4-10 |

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

При составлении учебно-тренировочного плана могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

При составлении учебно-тренировочного плана учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг». Примерный учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» представлен в Приложении № 1.

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

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

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2.

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 3.

**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 кибоксингу. 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 занимающихся 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 имеют уже 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 лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

**План инструкторской и судейской практики**

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

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

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

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.

Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбоксингу.

*Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования:*

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях

Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбоксингу.

**Инструкторская и судейская практика**

Таблица 6

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Инструкторская и судейская практика | 2-6 | 3-12 | 4-29 | 6-37 | 8-49 | 10-66 |

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

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по учебно-тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

*Основные методы и приемы психологической подготовки*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему

отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае ***предстартовой лихорадки*** и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе.

Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае ***предстартовой апатии*** выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п. контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

*План применения восстановительных средств*

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах учебно-тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

*Пассивный отдых*

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых*

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно- тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке кикбоксеров, можно подразделить на три группы: воспитательные, психологические и медико-биологические.

*Воспитательные средства*

Основные средства восстановления, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

*Психологические средства*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно - психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат

**Медицинские, медико-биологические мероприятий и применение восстановительных средств**

Таблица 7

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2-9 | 3-12 | 8-29 | 12-37 | 37-74 | 52-166 |

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

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства*:

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

*На этапе высшего спортивного мастерства*:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Таблица 8

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,3 | 6,5 | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 5,41 | 6,12 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 4 | - |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 7 | - | 10 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 15 | 5 | 13 | 7 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |

**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»**

Таблица 9

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,41 | 6,12 |
| | | | - | 11.30 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Выполнение поперечного шпагата (от лини 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 (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | Первый, второй, третий юношеские спортивные разряды | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**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»**

Таблица 10

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,0 | 9,55 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.6. | Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных до касания перекладины в положение «высокий угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 10 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| | | | | |
| 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 (спортивные разряды) | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**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»**

Таблица 11

| № 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 | 15,8 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12,2 | - |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.4. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 1.7. | 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 (спортивные звания) | | | | |
| Спортивной звание «мастер спорта России» | | | | |

## 3. Рабочая программа

Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг» разрабатывается индивидуально каждым тренером-преподавателем Учреждения ежегодно, на каждый этап подготовки, в соответствии с тарификацией тренера-преподавателя на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Рабочая программа определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы учащихся, формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

## 4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик - форма» (далее – кик - форма), «кик - форма с предметом» (далее – кик - форма с предметом), «свободная форма» (далее – свободная форма), «свободная форма с предметом» (далее – свободная форма с предметом), «лайт-контакт» (далее – лайт-контакт), «поинтфайтинг» (далее – поинтфайтинг), «К1» (далее – К1), «фулл-контакт» (далее – фулл-контакт), «лоу-кик» (далее – лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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».

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

*На этапе начальной подготовки (НП)*

У детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

*На учебно-тренировочном этапе (УТЭ)*

Занятия проходят в группах тренировочного этапа. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11 -13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения

систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная
сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства*

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет. У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет.

Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

## 5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», должно обеспечить соблюдение требований к

материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

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, спортивным инвентарем экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

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

Таблица № 12

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | на тренировоч-ный спортивный зал | 2 |
| 2. | Груша на растяжках (вертикальная) | штук | | 4 |
| 3. | Дорожка беговая (электрическая) | штук | | 1 |
| 4. | Зеркало настенное (1,6х2 м) | штук | | 4 |
| 5. | Канат-резинка (эспандер) | комплект | | 8 |
| 6. | Лапы боксерские | штук | | 8 |
| 7. | Лапы-ракетки | штук | | 8 |
| 8. | Макивара | штук | | 10 |
| 9. | Манекен водоналивной | штук | | 2 |
| 10. | Мешок боксерский | штук | | 3 |
| 11. | Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг) | комплект | | 2 |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | | 5 |
| 13. | Напольное покрытие татами (будо-мат) | комплект | | 2 |
| 14. | Подушка кикбоксерская настенная | штук | | 4 |
| 15. | Ринг боксерский | комплект | | 1 |
| 16. | Скакалка гимнастическая | штук | | 12 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 19. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | | 2 |
| 20. | Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг) | комплект | | 12 |
| 21. | Утяжелитель для рук (2, 5 кг) | комплект | | 12 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 13

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Перчатки боксерские | пар | на организацию | 12 |
| 2. | Перчатки боксерские снарядные | пар | | 12 |
| 3. | Шлем кикбоксерский | штук | | 12 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица № 14

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный для рук | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 2. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик | | | | | | | | | | | |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Перчатки боксерские (красные и синие) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 5. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Протектор паховый | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футы защитные (красные и синие) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | Шлем для кикбоксинга (красный и синий) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Шорты для кикбоксинга | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Штаны для кикбоксинга (красные и синие) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13. | Щитки защитные для голени (красные и синие) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**Кадровые условия реализации Программы**

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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 «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## 6. Информационное обеспечение программы

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе с лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «кикбоксинг» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Каменска-Уральского»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кибоксинг (приказ Минспорта России от 10.06.2014 № 449)

1. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
4. Всероссийский реестр видов спорта
5. Единая всероссийская спортивная классификация
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
8. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы межд. науч.-прак. конф. - Челябинск, 2000. - 15с.
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 72 с.
10. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
12. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.

13. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. Кн - Киев; -1999.
14. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. -М. «Аст Астрель», 2003
16. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.-287 с.
17. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
18. Кикбоксинг. Правила соревнований. - М.: Федерация кибоксинга России, 2009 г. - 52.
19. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.boxing-fbr.ru , www.rusada.ru, www.fkr.

Приложение № 1

**Примерный учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 | 20-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 82-115 | 84-120 | 104-218 | 93-177 | 99-199 | 93-199 |
| | Специальная физическая подготовка | 32-49 | 49-74 | 66-152 | 157-224 | 141-274 | 187-366 |
| 2. | Техническая подготовка | 93-137 | 143-199 | 153-298 | 205-365 | 257-486 | 312-648 |
| 3. | Тактическая подготовка | 7-31 | 6-48 | 22-137 | 62-174 | 124-300 | 174-491 |
| 4. | Психологическая подготовка | 0-2 | 3-6 | 10-24 | 25-32 | 37-43 | 43-45 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 2-4 | 3-8 | 9-21 | 12-28 | 22-43 | 43-79 |
| 6. | Соревновательная деятельность | 0-3 | 0-16 | 20-72 | 32-93 | 42-162 | 52-232 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 2-6 | 3-12 | 4-29 | 6-37 | 8-49 | 10-66 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2-9 | 3-12 | 8-29 | 12-37 | 37-74 | 52-166 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: | | | | | | | |
| 9. | Самоподготовка | 27-36 | 36-48 | 60-72 | 96-108 | 120-144 | 144-192 |
| 10. | Интегральная подготовка | - | - | - | - | - | - |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 |

Приложение № 2

**Примерный календарный план воспитательной работы**

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

Приложение № 3

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

| ***Этап спортивной подготовки*** | ***Вид программы*** | ***Тема*** | ***Ответственный за проведение мероприятия*** | ***Сроки проведения*** | ***Рекомендации по проведению мероприятий*** |
|---|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | - | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспече-ние в регионе. РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада» |
| | 6. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 2. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 3. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА | 1-2 раза в год | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 4. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе |