

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»
(МБУ ДО «СШ «Магнитная Стрелка»)



Утверждено
Директор МБУ ДО «СШ
«Магнитная Стрелка»
«*СЛ*» *августа* 2023г
С.Л.Зыбов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ**

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства

Срок реализации программы: 9 лет

Содержание

| | | |
|--------|---|----|
| 1. | Общие положения..... | 3 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 2.1. | Краткая характеристика вида спорта «кикбоксинг» | 4 |
| 2.2. | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг» | 6 |
| 2.3. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и наполняемость учебно-тренировочных групп..... | 7 |
| 2.4. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 7 |
| 2.5. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» | 8 |
| 2.6. | Соревновательная деятельность | 9 |
| 2.7. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.8. | Учебно-тематический план работы | 10 |
| 2.9. | Календарный план воспитательной работы..... | 13 |
| 2.10. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14 |
| 2.11. | План инструкторской и судейской практики | 16 |
| 2.12. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| 3. | Система контроля | 18 |
| 3.1. | На этапе начальной подготовки | 18 |
| 3.2. | На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 18 |
| 3.3. | На этапе совершенствования спортивного мастерства | 18 |
| 3.4. | Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы | 19 |
| 3.5. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки | 20 |
| 4. | Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг» | 22 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 22 |
| 4.1.1. | Антидопинг. Теоретический материал | 22 |
| 4.1.2. | Этап начальной подготовки | 22 |
| 4.1.3. | Учебно-тренировочный этап до 2 лет (УТЭ - до 2 лет) | 23 |
| 4.1.4. | Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет (УТЭ – свыше 2 лет) | 25 |
| 4.1.5. | Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) | 27 |
| 5. | Иные требования и условия реализации Программы | 31 |
| 5.1. | Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий | 31 |
| 5.2. | Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы | 31 |
| 5.3. | Материально-техническое обеспечение | 33 |
| 6. | Перечень информационного обеспечения Программы | 34 |
| 7. | Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы | 34 |

1. 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 (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885 (далее - ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (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 в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «кикбоксинг»

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

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг» определяются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1 следующие:

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| свободная форма | 095 | 097 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| свободная форма с предметом | 095 | 153 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кик - форма | 095 | 095 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кик - форма с предметом | 095 | 096 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лайт-контакт 28 кг | 095 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 32 кг | 095 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 37 кг | 095 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 42 кг | 095 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 46 кг | 095 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лайт-контакт 47 кг | 095 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 47+ кг | 095 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 50 кг | 095 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| лайт-контакт 52 кг | 095 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| лайт-контакт 55 кг | 095 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| лайт-контакт 57 кг | 095 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 60 кг | 095 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лайт-контакт 63 кг | 095 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 65 кг | 095 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лайт-контакт 65+ кг | 095 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лайт-контакт 69 кг | 095 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 69+ кг | 095 | 154 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| лайт-контакт 70 кг | 095 | 157 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лайт-контакт 70+ кг | 095 | 155 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лайт-контакт 74 кг | 095 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 79 кг | 095 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 84 кг | 095 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 89 кг | 095 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 94 кг | 095 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лайт-контакт 94+ кг | 095 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| поинтфайтинг 28 кг | 095 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| поинтфайтинг 32 кг | 095 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| поинтфайтинг 37 кг | 095 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| поинтфайтинг 42 кг | 095 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| поинтфайтинг 46 кг | 095 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| поинтфайтинг 47 кг | 095 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| поинтфайтинг 47+ кг | 095 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| поинтфайтинг 50 кг | 095 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| поинтфайтинг 52 кг | 095 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |

| | | | | | | | |
|---------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| поинтфайтинг 55 кг | 095 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| поинтфайтинг 57 кг | 095 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| поинтфайтинг 60 кг | 095 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| поинтфайтинг 63 кг | 095 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| поинтфайтинг 65 кг | 095 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| поинтфайтинг 65+ кг | 095 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| поинтфайтинг 69 кг | 095 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| поинтфайтинг 69+ кг | 095 | 098 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| поинтфайтинг 70 кг | 095 | 099 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| поинтфайтинг 70+ кг | 095 | 100 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| поинтфайтинг 74 кг | 095 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| поинтфайтинг 79 кг | 095 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| поинтфайтинг 84 кг | 095 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| поинтфайтинг 89 кг | 095 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| поинтфайтинг 94 кг | 095 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| поинтфайтинг 94+ кг | 095 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 40 кг | 095 | 103 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| К1- 42 кг | 095 | 104 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| К1- 44 кг | 095 | 105 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| К1- 45 кг | 095 | 106 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| К1- 48 кг | 095 | 107 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| К1- 51 кг | 095 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 52 кг | 095 | 108 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| К1- 54 кг | 095 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 56 кг | 095 | 109 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| К1- 57 кг | 095 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 60 кг | 095 | 086 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| К1- 60+ кг | 095 | 110 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| К1- 63,5 кг | 095 | 087 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 65 кг | 095 | 112 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| К1- 67 кг | 095 | 088 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 70 кг | 095 | 115 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| К1- 70+ кг | 095 | 114 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| К1- 71 кг | 095 | 089 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 75 кг | 095 | 090 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 81 кг | 095 | 091 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 81+ кг | 095 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| К1- 86 кг | 095 | 092 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 91 кг | 095 | 093 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| К1- 91+ кг | 095 | 094 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 33 кг | 095 | 101 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 36 кг | 095 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| фулл-контакт 39 кг | 095 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 40 кг | 095 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| фулл-контакт 42 кг | 095 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 44 кг | 095 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| фулл-контакт 45 кг | 095 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 48 кг | 095 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| фулл-контакт 51 кг | 095 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 52 кг | 095 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| фулл-контакт 54 кг | 095 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

| | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| фулл-контакт 56 кг | 095 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| фулл-контакт 57 кг | 095 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 60 кг | 095 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| фулл-контакт 60+ кг | 095 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| фулл-контакт 63 кг | 095 | 142 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 63,5 кг | 095 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 65 кг | 095 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| фулл-контакт 66 кг | 095 | 119 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 67 кг | 095 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 70 кг | 095 | 120 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| фулл-контакт 70+ кг | 095 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| фулл-контакт 71 кг | 095 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 75 кг | 095 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 81 кг | 095 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 81+ кг | 095 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| фулл-контакт 86 кг | 095 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 91 кг | 095 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| фулл-контакт 91+ кг | 095 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 40 кг | 095 | 126 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лоу-кик 42 кг | 095 | 127 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| лоу-кик 44 кг | 095 | 128 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лоу-кик 45 кг | 095 | 129 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| лоу-кик 48 кг | 095 | 130 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| лоу-кик 51 кг | 095 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 52 кг | 095 | 131 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лоу-кик 54 кг | 095 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 56 кг | 095 | 132 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лоу-кик 57 кг | 095 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 60 кг | 095 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лоу-кик 60+ кг | 095 | 133 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| лоу-кик 63,5 кг | 095 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 65 кг | 095 | 135 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| лоу-кик 67 кг | 095 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 70 кг | 095 | 137 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| лоу-кик 70+ кг | 095 | 138 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| лоу-кик 71 кг | 095 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 75 кг | 095 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 81 кг | 095 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 81+ кг | 095 | 102 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| лоу-кик 86 кг | 095 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 91 кг | 095 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| лоу-кик 91+ кг | 095 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг»

В спортивной дисциплине поинтфайтинг поединок проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

В спортивной дисциплине лайт-контакт поединки проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника нанесения ударов руками и ногами

с высокой плотностью боя (сходство с тхэквондо). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество баллов.

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

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

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

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

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

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и наполняемость учебно-тренировочных групп:

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

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | | Возраст зачисления | Наполняемость |
|---|--|-----------------------------|--------------------|---------------|
| Начальной подготовки | 2-3 | до одного года обучения | 10 | 12-20 |
| | | свыше одного года обучения | 11 | |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 4-5 | до трех лет обучения | 12 | 10-19 |
| | | свыше трех лет обучения | 14 | |
| Совершенствования спортивного мастерства | 3-6 | до одного года обучения | 15 | 4-7 |
| | | свыше одного года обучения: | 16 | |

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма

обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

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

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

| № 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 | | |
|---|---|--|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |

| | | | |
|------|--|---|-------------|
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

2.6. соревновательная деятельность:

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|--|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 5 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 5 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 |

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | |
|-------|-----------------------------------|--|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования 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 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (чел) | | | | |
| | | Заполняется с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | |
| 1. | Физическая подготовка: | 114-152 | 120-164 | 246-284 | 270-298 | 300-362 |
| | Общая физическая подготовка | 84-112 | 74-100 | 132-152 | 128-140 | 124-150 |
| | Специальная физическая подготовка | 34-46 | 46-64 | 114-132 | 142-158 | 176-212 |
| 2. | Техническая подготовка | 94-124 | 132-172 | 232-264 | 306-342 | 344-412 |
| 3. | Тактическая подготовка | 7-9 | 15-20 | 38-44 | 108-122 | 176-212 |
| 4. | Психологическая подготовка | 4-6 | 6-8 | 18-22 | 24-28 | 32-38 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 7-9 | 9-12 | 24-30 | 24-30 | 32-38 |
| 6. | Аттестация | 2-3 | 3-4 | 6-8 | 8-10 | 10-12 |
| 7. | Соревновательная деятельность | - | 12-16 | 24-30 | 42-46 | 72-88 |
| 8. | Инструкторская практика | - | 6-8 | 12-15 | 18-20 | 22-24 |
| 9. | Судейская практика | - | 3-4 | 6-8 | 8-10 | 10-12 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
| 10. | Восстановительные мероприятия | – | 3-4 | 12-15 | 16-20 | 32-38 |
| 11. | Медицинское обследование | 2-3 | 3-4 | 6-8 | 8-10 | 10-12 |
| Вариативная часть: | | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | – | – | – | – | – |
| 13. | Интегральная подготовка | – | – | – | – | – |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 |

2.8. Учебно-тематический план работы

| № п/п | Темы теоретической подготовки | Объем в год (в мин.) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|-------|--|----------------------|------------------|---|
| 1. | Этап начальной подготовки | | | |
| 1.1. | История возникновения вида спорта и его развития | 13-20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| 1.2. | 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. |
| 1.3. | Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятии 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. |
| 1.4. | Закаливание организма | 13-20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| 1.5. | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 13-20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Понятие о травматизме. |
| 1.6. | Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта | 13-20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания о технике их выполнения. |
| 1.7. | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | 14-20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. |

| | | | | |
|------|--|--------|------------|---|
| | | | | Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| 1.8. | Режим дня и питание обучающихся. | 14-20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание. |
| 1.9. | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. | 14-20 | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| 2. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| 2.1. | 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. |
| 2.2. | История возникновения олимпийского движения | 70-107 | октябрь | О зарождении олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК). |
| 2.3. | Режим дня и питание обучающихся | 70-107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание. |
| 2.4. | Физиологические основы физической культуры | 70-107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| 2.5. | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70-107 | январь | Структура и содержание Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| 2.6. | Теоретические основы тактико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. | 70-107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. |

| | | | | |
|------|--|--------|-----------------|--|
| | | | | Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| 2.7. | Психологическая подготовка | 60-106 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| 2.8. | 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. |
| 2.9. | 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. |
| 3. | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| 3.1. | 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. |
| 3.2. | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| 3.3. | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| 3.4. | Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсменов. |
| 3.5. | Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система |

| | | | | |
|------|--|---|-------------|--|
| | | | | тема спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
| 3.6. | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| 3.7. | 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; психорегулирующее воздействие; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

2.9. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------------------------|
| 1. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 1.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, культура поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия и закрытия, награждения на соревнованиях и т.п.; - тематических физкультурно-спортивных праздниках | |
| 2 | Развитие творческого мышления | | |
| 2.1. | Практическая подготовка | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: | Учебно-тренировочный график, режим |

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 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; - ... | учебно-тренировочного процесса |
|--|--|--|--------------------------------|

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|--|---------------------|--|
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео Ответственный за проведение – тренер-преподаватель |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Ответственный за проведение – тренер-преподаватель |
| | 3. 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 называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Ответственный за проведение – тренер-преподаватель |
| | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменами) |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель |
| | 6. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год февраль | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист |
| Учебно-трениро- | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сцена- |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|------------------------|--|
| вочный этап (этап спортивной специализации) | | | | рий/программа, фото/видео. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год февраль | Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов) |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По согласованию | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1 раз в год февраль | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год февраль | Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов) |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | 1 раз в год февраль | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист |

2.11. План инструкторской и судейской практики

| № 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; | Учебно-тренировочный график |

| | | | |
|------|-------------------------|--|--------------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... | |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение правил организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта 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; - ... | Режим учебно-тренировочного процесса |

2.12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки)

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|--|-----------------------------|
| 1. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| | Организация и проведение мероприятий, на- | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: | |

| | | | |
|------|--|---|---|
| | <p>правленных на формирование здорового образа жизни</p> | <p>Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | |
| 2.2. | <p>Режим питания и отдыха</p> | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | <p>Режим учебно-тренировочного процесса</p> |

3. Система контроля

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:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «кик - форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг».

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не допускать их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятия (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

- «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года,
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся 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.

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

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

Обязательное контрольное тестирование включает:

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

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа:

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|-------|-----------------------------------|---|---|
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6. | Другие | устанавливаются Организацией самостоятельно | |

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|-------|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.30 | 7.80 | 6.10 | 7.60 |
| 3. | Подтягивание из 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 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,8 | 10,1 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.3. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.30 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 22 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 160 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 42 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) | см | не более | |
| | | | 15 | 10 |
| 2.2. | Толчок набивного мяча весом 3 кг с места | м | не менее | |
| | | | 6,5 | 4,5 |
| 2.3. | Количество ударов по воздуху руками (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 52 | 38 |
| 2.4. | Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами | количество раз | не менее | |
| | | | 120 | 90 |

| 3. Уровень спортивной квалификации | | |
|------------------------------------|---|---|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|---------------|-----------------|
| | | | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 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 положение «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» | | | |

4. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»

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

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:

1) нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

2) целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

3) содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

4) процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

5) 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 инструментари тренировочного процесса;

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

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

4.1.1. Антидопинг. Теоретический материал

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

4.1.2. Этап начальной подготовки

Подготовка носит специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности

подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом кикбоксинга. Необходимо прививать начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искушенность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству.

Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинга и овладение техникой кикбоксинга.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике кикбоксинга;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;

- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) школа техники кикбоксинга и изучения технико-тактических комплексов;
- 8) комплекс упражнений заданных на дом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в кикбоксинге. Овладение техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки 1 года и выше.

4.1.3. Учебно-тренировочный этап до 2 лет (УТЭ - до 2 лет)

Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится обще-подготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально подготовительным и соревновательным все больше и больше.

Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых обучающимися в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств позволяющих совершенствоваться в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае обучающийся сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этом этапе подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у обучающихся формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д.

Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Широко должны использоваться упражнения, сопутствующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многоборность подготовки.

Теоретический материал

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

ведущих спортсменов. Краткая история развития кикбоксинга. Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

Краткие сведения о строении и функциях организма

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

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

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

Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

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

Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

Организация обучающихся без партнера в одношереножном строю.

Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах.

Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

Бой по заданию. Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера.

Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании

выиграть:

Все поединки – отлично,

70–80 % – хорошо,

50–60 % – удовлетворительно.

4.1.4. Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет (УТЭ – свыше 2 лет)

Теоретический материал

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене. История развития кикбоксинга. История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских, местных спортсменов. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи

Российских, местных кикбоксеров на чемпионатах Европы, Мира. Кикбоксинг и успехи кикбоксеров родного города.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание.

Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена– кикбоксера.

Спортивная часть. Культура и интересы кикбоксера.

Правила соревнований.

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Оборудование и инвентарь Зал. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.

Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка кикбоксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упраж-

нения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Инструкторская судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

4.1.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

На данном этапе спортивной биографии обучающийся более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. На этом этапе обучающийся должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, juniоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Первая из названных зон это 15–18 лет и вторая 18 и старше. Именно в этих возрастных границах необходимо максимальное использование тренировочных средств, позволяющих вызывать мощные адаптационные реакции. Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 15–20. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших

результатов. Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии обучающийся подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий кикбоксингом, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической спортивной подготовке.

Теоретические занятия.

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

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для кикбоксера. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10–13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию кикбоксера предъявляются большие требования. Рацион кикбоксера должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок кикбоксер должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4–2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0–2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0–10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для боксера: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей. Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности кикбоксера. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему.

Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снаряжных перчаток. Важную роль в личной гигиене кикбоксера играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс.

Прежде, чем приступить к основной части тренировки, боксер должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, биндажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинге. Постепенно физическая подготовленность кикбоксера по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и кикбоксеры, должны быть образцом поведения не только в ринге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Знакомство молодых кикбоксеров с биографией как общей, так и спортивной великих боксеров. Просмотр видеофильмов с их участием, разбор боев с их участием, как учебное пособие. Для тренировки кикбоксеров используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение.

Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка кикбоксером проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинге и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладеть разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращениями.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

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

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

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

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

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

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

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию. Соревнования и спарринги для кикбоксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

ОФП

– ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений,

– сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

– упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

– легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

– упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, о упражнения с отягощением;

– спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», мини-футбол по упрощенным правилам.

СФП

– упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 45, 90, 180, 360°;

– прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись;

– упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре) упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий).

Основными документами планирования и контроля этой части работы спортсмена является ведение дневника.

Самостоятельную работу юного спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото-материалов, интернета, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных программ, посредством сетевой формы реализации образовательной программы.

5. Иные требования и условия реализации Программы

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

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

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к программе.

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

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 26. | Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг) | комплект | 12 |
|-----|--|----------|----|

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование на занимающегося

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|--|---------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом» | | | | | | | | |
| 1. | Кама | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Копье «цяншу» | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Нагинаты | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Нунчаку | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Палка-бо (бо-дзюцу) | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Цеп «сань-це-гунь» | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество |
|--|---|-------------------|------------|
| 1. | Костюм спортивный | штук | 12 |
| 2. | Фиксатор голеностопного сустава | пар | 12 |
| 3. | Фиксатор локтевого сустава (налокотник) | пар | 12 |
| 4. | Перчатки боксерские | пар | 12 |
| 5. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 12 |
| 6. | Футболка (короткий рукав) | штук | 12 |
| 7. | Футы защитные | пар | 12 |
| 8. | Шлем кикбоксерский | штук | 12 |
| 9. | Щитки защитные для голени | пар | 12 |
| 10. | Бинт эластичный для рук | штук | 24 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом» | | | |
| 11. | Костюм для выступлений (кимоно) | штук | 12 |
| 12. | Чехол для переноски спортивного инвентаря | штук | 12 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование на занимающегося

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный для рук | штук | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 2. | Костюм спортивный | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом» | | | | | | | | |
| 3. | Футболка (короткий рукав) | штук | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Чехол для переноски спортив- | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|------|---|---|---|---|---|-----|
| | ного инвентаря | | | | | | | |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «K1», «фулл-контакт», «лоу-кик» | | | | | | | | |
| 5. | Костюм ветрозащитный | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Кроссовки легкоатлетические | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Перчатки боксерские (красные и синие) | пар | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 |
| 8. | Протектор зубной (капа) | штук | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Протектор нагрудный (женский) | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Протектор паховый | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Футболка (короткий рукав) | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Футы защитные (красные и синие) | пар | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 |
| 13. | Шапка зимняя | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Шлем для кикбоксинга (красный и синий) | штук | - | - | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 15. | Шорты для кикбоксинга | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Штаны для кикбоксинга (красные и синие) | пар | - | - | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 17. | Щитки защитные для голени (красные и синие) | пар | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

5.3. Материально-техническое обеспечение

- Будо-маты;
- скамейка гимнастическая;
- канат;
- маты;
- скамейка для отжима;
- стенка гимнастическая двойная;
- стенка шведская.

6. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979. -287 с.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
4. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. “Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
6. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
8. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с.

7. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы

- 7.1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 7.2. Официальный интернет-сайт Союза кикбоксингистов России (<http://biathlonrus.com/>).
- 7.3. Официальный интернет-сайт РУ САДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 7.4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров кикбоксинга и различные общероссийские и международные соревнования.