

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. ДЕРГАЧИ, САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Принят
на Педагогическом Совете № 1
от «30» 08 2024 г.

Утверждаю
Директор МУ ДО СШ р.п. Дергачи
К.Т. Сергазиев
Приказ № 53 от «30» 08 2024 год



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

Срок реализации программы: 10 лет
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор-составитель:
Чикашков Алексей Викторович,
тренер-преподаватель
МУ ДО СШ р.п. Дергачи

р.п. Дергачи
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
1.1.1. Нормативное обеспечение программы.....	3
1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:.....	10
1.2.4. Учебный план.....	13
1.2.5. Календарный план воспитательной работы.	15
1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
1.2.7. План инструкторской и судейской практики.....	22
1.2.8. План применения восстановительных средств и мероприятий.....	23
1.3. Система контроля.....	23
1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	23
1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	24
1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки... ..	25
1.4. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг».....	27
1.4.1. Программный материал для учебных и тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	22
1.4.2. Учебно-тематический план.....	56
1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	57
1.5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	57
1.5.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.....	29
1.5.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы.....	60
1.5.4. Перечень информационного обеспечения.....	62

1. Общие положения

1.1. 1. Нормативное обеспечение Программы

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «кикбоксинг» разработана:

- на основании Типовой программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;
- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

1.1. 2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебном и тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов, объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ». Американский кикбоксинг представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французцу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROFI, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные: ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов. Благодаря усилиям WAKO кикбоксинг включен в семью Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства Мира и Европы среди любителей.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время федерация кикбоксинга субъектов РФ входят в Федерацию кикбоксинга России.

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

Как вид спорта кикбоксинг выделяет свои спортивные дисциплины, представленные в таблице:

Дисциплины вида спорта – кикбоксинг (номер-код –0950001411Я)

Дисциплины	Номер-код
Поинтфайтинг (point-fighting)	0950001411Я -0950391411Н
Лайт-контакт (легкий контакт)	0950001411Я -0950011411Н
Фулл-контакт (полный контакт)	0950001411Я -0950481411Н
Лоу-кик	0950001411Я -0951241411Н
К-1	0950001411Я -0951011411Н
Сольные композиции	0950001411Я -0950971411Я

“Поинтфайтинг”

Поединок по поинтфайтингу проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство

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

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Поинтфайтингом можно заниматься мальчикам и девочкам с 7 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой в подготовке к освоению других более жестких дисциплин. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается.

Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 7х7. Продолжительность боя зависит от регламента соревнований. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Бой обслуживается одним рефери и двумя боковыми судьями, которые находятся на площадке. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, футболка с V-образным вырезом, пояс (обозначающий уровень мастерства), кикбоксерские перчатки с открытой ладонью, шлем, налокотники, бинты, капа, защита на пах и грудь, защита на голень и футы (защита на подъем ноги). Разрешенные зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже лодыжки).

Разрешенные удары ногами: фронт-кик (фронтальный прямой удар), сайд-кик (удар боком), раундхаус-кик (круговой удар подъемом стопы), бэк-кик (удар назад), хук-кик (боковой удар подошвой стопы), экс-кик (рубящий удар, наносится только подошвой стопы), футсвип (подсечки), джампинг-кик (удары в прыжке), спининг-кик (удары с разворота).

Разрешенные удары руками: панч (прямой удар кулаком в голову дальней от противника рукой), джеб (прямой удар ближней к противнику рукой), хук-панч (боковой удар кулаком), ричхенд (удар ребром ладони), бекфист (удар тыльной стороной кулака, без разворота). Запрещено бить апперкот.

Подсечки: могут наноситься только стопа в стопу - зону ниже лодыжки. Боец, проводящий подсечку, должен оставаться на ногах. Если во время выполнения

подсечки боец коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ног (стоп), то баллы не присуждаются. Балл присуждается только в том случае, когда соперник коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ног (стоп).

Оценка правильной техники: удар рукой или ногой в корпус, подсечка - 1 балл, удар ногой в голову - 2 балла, удар ногой в корпус в прыжке - 2 балла, удар ногой в голову в прыжке - 3 балла. Победителем считается тот, кто набрал большее количество баллов, или если в ходе боя его преимущество составляет

10 и более баллов (в этом случае бой прекращается). Баллы спортсмену присуждает рефери, согласовывая оценку с боковыми судьями.

“Лайт-контакт”

Поединки по лайт-контакту 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.

Техника поединка по правилам лайт-контакта представлена такими приемами как фехтующая техника ног, техника преследования противника передней ногой, серийная работа посредством ударов ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), кикбоксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься, начиная с 7 летнего возраста.

Эта дисциплина очень популярна в Европе (Франция, Венгрия, Словения, Польша). Активно развивается в России.

Площадка для боя татами 7х7 м. Удары наносятся с легким контактом. Жесткие акцентированные удары наказываются вплоть до дисквалификации спортсмена нанесшего удар. Лайт-контакт задуман как переходная дисциплина между поинтфайтингом и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья (рефери) на татами и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена соответствует экипировке спортсмена поинтфайтинга, но есть различия в перчатках (перчатки 10-ть унций в лайт-контакте). Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами. Разрешенные элементы техники соответствуют технике действий в поинтфайтинге. Критерии оценки: оцениваются только удары, нанесенные в разрешенные для атаки зоны. Оценивается «чистый», полностью контролируемый и правильно выполненный удар рукой (не «открытой перчаткой») или ногой. Судьи должны видеть оцениваемое техническое действие, в том числе в заключительной его фазе. Присуждение баллов не

должно быть вызвано только лишь звуком от удара. Для присуждения баллов за использование любых разрешенных технических приемов, достигших разрешенных для атаки зон, с необходимой для этого скоростью, концентрацией, силой, судья может использовать кликеры (ручные счетчики удара) или электронную аппаратуру. Показания кликеров должно фиксироваться в судейской записке после каждого раунда или отражаться на табло. По окончании поединка судья подсчитывает баллы каждого из спортсменов, начисленные за пройденные за пройденные раунды, суммируют их и объявляет победителя матча-спортсмена, набравшего наибольшее их количество. В перерывах между раундами рефери предоставляет информацию о счете тренеру/секунданту спортсмена.

Действия спортсменов оцениваются судьями в течении всего поединка.

“Фулл-контакт” и “Лоу-кик”.

Поединки по фулл-контакту и фулл-контакту с лоу-киком проводятся без остановки боя, для начисления очков как, например это имеет место в дисциплине поинтфайтинге. 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. Поединок по правилам фулл-контакта и фулл-контакта с лоу-киком допускает серийную работу руками и ногами, в том числе акцентированные удары на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт и опасность получения сильного удара диктуют свои требования к физической подготовке спортсмена (силе, скорости, выносливости, ловкости), технической, тактической и психологической подготовке. Экипировка: шорты кикбоксерские (фулл- контакт с лоу киком), кикбоксерские штаны (фулл-контакт), боксерский шлем (верхняя часть головы должна быть защищена), капа, защита на грудь для девушек, 10-тиунцевые кикбоксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и девушек обязательно), защита на голень (щитки), защита на ноги (футы). При этом запрещено надевать под футы голеностопы и любые виды тейпа на ноги.

Бои в данных дисциплинах проводятся в ринге размером 6х6 м (боксерский). Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Разрешенные зоны атаки: голова (за исключением макушки и затылка), туловища (грудь, живот, бока), ноги (ниже лодыжки). Это касается дисциплины фулл-контакт. В дисциплине фулл-контакт с лоу-киком разрешается наносить удары по внутренней и

внешней стороне бедра. Разрешены удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратные круговые, рубящий удар, в прыжке в том числе и с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, апперкот), подсечки.

“K1”

Раздел «тай-кикбоксинг» был введен федерацией кикбоксинга WAKO в 2001 году и был переименован в K1. В дисциплине K1 (также встречаются названия японский кикбоксинг, восточный кикбоксинг, ориентал, тайбоксинг, тайкикбоксинг) долгое время определяющую роль играла организация K-1 (именно в её честь называли данную разновидность кикбоксинга). Федерация кикбоксинга WAKO развивает любительскую версию K-1.

Поединки по правилам K-1 проводятся в полный контакт, без остановки времени для начисления очков. Помимо разрешенных в полную силу ударов руками и ногами, как в дисциплине фулл-контакт с лоу-киком разрешены удары коленом, удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов (бекфист). По сравнению с татами дисциплинами и фулл-контактом, правила K-1 меняют параметры боя, его тактику, особенности подготовки к соревнованиям. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Экипировка спортсмена: шорты кикбоксерские, боксерский шлем (верхняя часть головы должна быть защищена), капа, защита на грудь для девушек, 10-тиунцевые кикбоксерские перчатки, защита на пах (для мужчин и женщин обязательно), защита на голень (типа чулка с протектором и открытыми пальцами).

“Сольные композиции”

Сольные композиции-демонстрации 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.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

-жесткий стиль

-мягкий стиль

-с предметами (меч, нож, палка, нунчаки, катана и др.)

-групповые композиции

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7-10	14-15
Тренировочный этап	7	10-17	10

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Общее количество часов в год	312	468	728	936

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

Учебные и тренировочные занятия

Обучение проводится в виде практических и теоретических занятий. Практические занятия проводятся 2-3 раз в неделю, продолжительность одного занятия в учебных группах не более 3-х академических часа. Минимальное количество обучающихся в группе 14-15 человек. Практические занятия подразделяются на:

1. Учебные.
2. Тренировочные.
3. Контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоение нового материала.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения раннее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технической и физической подготовке, проводятся контрольные игры и квалификационные соревнования на присвоение очередного спортивного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных спортсменов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями в виде беседы, рассказа в течение 5-15 минут в начале практического занятия.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. К соревнованиям любого масштаба допускаются спортсмены с подготовкой (технико-тактической, физической, психической) не менее одного года и прошедшие дополнительное медицинское обследование.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения тренировочных мероприятий и обратно)
----------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к первенству России	—	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации и другим соревнованиям регионального и межрегионального уровня	—	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—
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	—	До 60 суток

	мероприятия		
--	-------------	--	--

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	1	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	1	2
Для спортивных дисциплин K1, фулл-контакт, лоу-кик				
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

**1.2.4. Учебный план
для групп начальной подготовки 1,2,3 года обучения
и тренировочных групп 1-7 годов обучения**

№ п/п	Содержание материала	Этап							
		Начальной подготовки			Тренировочный				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-2-й год	3-4-й год	5-й год	6-й год	7-й год
1.Теоретические занятия.									
1	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека, место и роль в современном обществе	2	2	2	1	1	1	1	1
2	Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.	2	3	3	3	3	2	2	2
3	Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.	2	3	3	3	3	2	2	2
4	История развития кикбоксинга в России и в мире.	2	3	1	2	1	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.	2	3	3	3	3	3	3	3
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	2	1	2	2	2	3	3
7	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.	1	2	2	2	2	2	3	3
8	Правила соревнований и их организация.	1	2	2	2	2	2	2	3
9	Физическая подготовка кикбоксера.	1	2	2	2	2	2	3	3
10	Планирование и контроль тренировки кикбоксера.	-	-	2	2	2	2	3	3
11	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера	-	-	2	2	2	2	3	3

12	Оборудование и инвентарь.	1	1	1	2	1	1	1	1
13	Основы техники и тактики кикбоксинга.	1	1	1	2	1	2	2	2
14	Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.	-	-	1	2	2	3	4	4
15	Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	-	1	1	2	2
16	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	-	-	-	1	1	2	2
17	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств	-	-	-	-	1	1	2	2
Итого часов:		16	24	26	30	30	30	39	41
2.Практические занятия.									
1	Общая физическая подготовка.	78	108	103	130	130	159	175	193
2	Специальная физическая подготовка.	63	88	84	108	108	122	143	146
3	Технико-тактическая подготовка.	108	177	180	244	244	283	311	380
4	Психологическая подготовка	9	9	9	10	10	10	15	15
5	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	10	10	12	16	18
6	Промежуточная и итоговая аттестация	6	6	10	10	10	10	10	10
7	Участие в соревнованиях.	-	10	10	20	20	30	40	40
8	Самостоятельная работа	32	46	46	62	62	72	83	93
Итого часов:		296	444	442	594	594	698	793	895
Всего часов:		312	468	468	624	624	728	832	936

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебные и тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебных и тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебного или тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебному и тренировочному, а также соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседа «В мире профессий» - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные	В течение года

		рекорды моей малой и большой родины», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими обучающимися учреждения «Ровнясь на лучших»; посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров для просмотра, фильмов на спортивную тему.	
2.3 Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении мероприятий по спорту, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - проведение спортивных мероприятий посвященных физкультурно-спортивным памятным дням; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебного и тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развевать дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течение года

2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационно-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и 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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия; - чествование государственных символов; - посещение памятных мест при выездах на соревнования;	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - физкультурные мероприятия, посвященные памятным дням	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;	В течение года
5. Экологическое воспитание			
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам	- беседы о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»;	В течение года

	обеспечения экологической безопасности		
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки, тренировочный этап	Анализ действующего антидопингового законодательства	В течении года	изучение материалов
	Обучение тренеров, тренеров преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	В начале года	изучение материала, тестирование
	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных

			сетях
	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила»	Сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях

1.2.7. План инструкторской и судейской практики

№п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

1.2.8. План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

1.3. Система контроля

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лазерный бой»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лазерный бой»;
- повышение уровня физической подготовленности всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На тренировочном этапе на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «лазерный бой» и успешное применение их в ходе проведения учебных и тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебных и тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам 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»		

1.4. Рабочая программа по виду спорта «Кикбоксинг»

1.4.1. Программный материал для учебных и тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

1-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строение организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепления здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Общие понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена кикбоксера: рациональный распорядок дня и уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного спортсмена.

Развитие кикбоксинга в России и в мире.

Зарождение кикбоксинга в мире. Развитие кикбоксинга в России. Значение и место кикбоксинга в российской системе физического воспитания.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Правила поведения в спортивном зале, спортивных площадках. Запрещенные действия в кикбоксинге.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма при занятиях кикбоксингом. Первая помощь при травмах.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля, простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития кикбоксера.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Понятие о спортивной этике. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Правила соревнований и их организация.

Возрастные группы участников соревнований по кикбоксингу. Весовые категории. Экипировка и защитное снаряжение кикбоксера. Начало и конец поединка. Продолжительность поединка. Разрешенные удары и цели. Запрещенные удары и действия. Определение победителей и система счета.

Физическая подготовка

Понятие о физических (двигательных) качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке кикбоксера

Оборудование и инвентарь.

Оборудование залов для занятий кикбоксингом. Ринг, его размеры и эксплуатация.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Понятие о технике кикбоксинга. Стойка. Передвижения. Дистанция (дальняя, средняя, ближняя).

Понятие о тактике кикбоксинга.

2-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физической культуры и спорта как форма досуга; спортивная деятельность, направленная для достижения наивысших результатов в выбранном виде спорта

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Определение понятия «физическое развития». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела. Влияние занятий кикбоксингом на физическое развитие детей и подростков.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного кикбоксера. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Чемпионаты Европы, Мира. Выступление российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские турниры.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Причина возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств кикбоксера (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка

самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Правила соревнований и их организация.

Соревнования по кикбоксингу, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: Олимпийская система, круговая система. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Физическая подготовка кикбоксера.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии кикбоксера. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств кикбоксера: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для кикбоксеров 10-12 лет.

Оборудование и инвентарь.

Спортивные снаряды, применяемые на занятиях кикбоксингом. Устройство и методика применения спортивных снарядов кикбоксера (мешки, лапы).

Индивидуальные средства защиты кикбоксера: шлем, капа, бандаж, щитки, футы, бинты, перчатки.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Понятие тактики в кикбоксинге. Роль тактики в кикбоксинге. Элементы тактики:

3-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Возрастная периодизация роста и развитие детского организма в процессе занятия кикбоксингом. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система, система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Общее понятие об инфекционных заболеваниях при занятиях кикбоксингом и мерах их предупреждения.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Анализ выступлений саратовских кикбоксеров на соревнованиях различного масштаба. Лучшие российские и зарубежные кикбоксеры. Анализ участия воспитанников ДЮСШ р.п. Дергачи в соревнованиях по кикбоксингу.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных кикбоксеров (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушибы головы, растяжение и разрывы связок, мышцы и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных кикбоксеров. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятия кикбоксингом.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приёмы массажа. Последовательность простейших массажных приёмов.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по группе, по школе, отношения с тренером, администрацией школы).

Правила соревнований и их организация.

Система проведения соревнований; олимпийская, круговая. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Физическая подготовка кикбоксера.

Содержание общей физической подготовки кикбоксера. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости кикбоксера. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями кикбоксинга.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Общая характеристика планирования в кикбоксинге. Виды и документы планирования.

Составления перспективного индивидуального плана обучения в ДЮСШ.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга.

Оборудование и инвентарь.

Защитная амуниция. Применение тренажеров в тренировке кикбоксера. Эксплуатация и уход за снарядами.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Классификация и терминология кикбоксинга. Определение основных понятий («атака» «встречная атака», «защита», «контратака»). Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники кикбоксинга.

Значение техники и тактики для становления мастерства кикбоксера.

Тактика ведения боя в различных условиях: в углу, у канатов и т.д.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания кикбоксеру: план ведения боя с определенным противником. Разминка перед боем. Разбор прошедших поединков, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Тренировочный этап

1-2-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основные системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий кикбоксингом.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий кикбоксингом.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях кикбоксингом. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Гигиеническое значение парной бани и сауны для кикбоксера. Правильное пользование парной баней и сауной.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Выступления кикбоксеров России на первенствах Мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских кикбоксеров в крупнейших соревнованиях минувшего года.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по кикбоксингу. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям кикбоксингом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления юных

кикбоксеров. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Специальная психическая подготовка и ее роль в кикбоксинге. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств кикбоксера.

Правила соревнований и их организация.

Судейство соревнований по кикбоксинге. Состав судейской коллегии. Обязанности рефери, бокового судьи, судьи секундометриста.

Физическая подготовка кикбоксера.

Специальная, физическая подготовка кикбоксера, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Задачи и содержания частей занятия. Разновидности тренировочного занятия. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятий.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по кикбоксингу. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

Оборудование и инвентарь.

Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобное помещение в залах кикбоксинга (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Основные средства тактики кикбоксера: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование, вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, атаки, защиты, контратаки. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания кикбоксеру, план ведения поединка с определенным

противником. Разбор прошедших поединков, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

3-4-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннего развития личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по кикбоксингу. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий кикбоксингом. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функций и значение.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Организация подготовки спортивного резерва по кикбоксингу в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по кикбоксингу. Достижение юных кикбоксеров на международной арене.

Анализ выступления российских кикбоксеров на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Виды травм в кикбоксинге. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжений, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезни: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней;

внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Врачебные обследования: первичные, вторичные, дополнительные, порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами.

Самоконтроль кикбоксера. Значение и содержание самоконтроля при занятиях кикбоксингом. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателя самоконтроля.

Основные виды массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминка, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Сомомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы сомомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта.

Эмоциональные состояния кикбоксера. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

Правила соревнований и их организация.

Обязанности и правила главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Физическая подготовка кикбоксера.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке кикбоксера. Круговая тренировка и методика ее применения в кикбоксинге. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в кикбоксинге.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержание тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Особенности начального обучения спортивной технике юных кикбоксеров. Последовательность изучения основных технических действий: атак, защит, контратак, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки кикбоксера. Средства тренировки кикбоксера: физические упражнения, мыслительные упражнения, средство восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Оборудование и инвентарь.

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средства.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Техническая подготовка кикбоксера (задачи, средства, методы). Технический арсенал кикбоксера и закономерности его формирования.

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятие «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства кикбоксера.

Значение тактики для становления мастерства кикбоксера, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения поединков, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в поединке.

Составление тактического плана поединка на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий кикбоксеров. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших кикбоксеров (всероссийские и международные турниры, чемпионаты).

5-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в РФ. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в РФ.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки кикбоксера. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств кикбоксера.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане.

Питание кикбоксера в период сгонки веса.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по кикбоксингу. Разделы (стили) кикбоксинга. Достижения российских кикбоксеров на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских кикбоксеров на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Последствия нерациональной тренировки юных кикбоксеров. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Антропометрические измерения физического развития кикбоксеров. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки.

Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной Деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно-необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля

Правила соревнований и их организация.

Анализ отдельных пунктов правил. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

Физическая подготовка кикбоксера.

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности кикбоксера. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.

Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки кикбоксера, его содержание и технология составления.

Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке кикбоксера. Контроль за технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Технические средства и тренажеры в подготовке кикбоксеров. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Общие и специфические принципы тренировки кикбоксера. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений кикбоксера. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

Оборудование и инвентарь.

Оборудование мест соревнований: Ринг, площадка, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий кикбоксинга в различных условиях соревновательной деятельности.

Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

Тактическое мышление кикбоксера (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов. Просмотр соревнований по кикбоксингу с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий кикбоксеров, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций отдельных кикбоксеров.

Периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

6-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий кикбоксингом.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре содержанию занятий по кикбоксингу.

История развитие кикбоксинга в России и в мире.

Всероссийские и международные соревнования юношей и юниоров по кикбоксингу. Достижения юных кикбоксеров на международной арене.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в кикбоксинге. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климатические погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах и переломах).

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях кикбоксингом. Функциональные пробы для оценки работоспособности кикбоксера. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Правила соревнований и их организация.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях Анализ отдельных пунктов правил.

Физическая подготовка кикбоксера.

Нормативы физической подготовленности кикбоксера на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью кикбоксера.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в кикбоксинге. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении.

Оборудование и инвентарь.

Инвентарь и оборудование залов для занятий кикбоксингом. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Пути построения сложных технико-тактических действий в кикбоксинге. Особенности обучения комбинациям. Тактика ведения поединка. Понятие о предварительных действиях в кикбоксинге. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Составление тактического плана на соревнование и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Просмотр соревнований по кикбоксингу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности кикбоксеров.

Определение частоты применения технических действий из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий кикбоксеров, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных комбинаций отдельных кикбоксеров.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших кикбоксеров.

Периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке кикбоксера. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в кикбоксинге. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

7-й год обучения

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по кикбоксингу.

Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях кикбоксингом.

Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.

Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах.

Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

История развития кикбоксинга в России и в мире.

Анализ выступлений российских кикбоксеров на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах и переломах).

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Правила соревнований и их организация.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях Анализ отдельных пунктов правил.

Физическая подготовка кикбоксера.

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности кикбоксера.

Планирование и контроль тренировки кикбоксера.

Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Оборудование и инвентарь.

Инвентарь и оборудование залов для занятий кикбоксингом. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Основы техники и тактики кикбоксинга.

Пути построения сложных технико-тактических действий в кикбоксинге. Особенности обучения комбинациям. Тактика ведения поединка. Понятие о предварительных действиях в кикбоксинге. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов.

Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.

Составление тактического плана на соревнование и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Просмотр соревнований по кикбоксингу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности кикбоксеров.

Определение частоты применения технических действий из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий кикбоксеров, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных комбинаций отдельных кикбоксеров.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших кикбоксеров.

Периодизация спортивной тренировки в кикбоксинге.

Понятие о мезоцикле и макроцикле спортивной тренировки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

Общая физическая подготовка (Для всех годов обучения)

Особенности развития двигательных качеств и способностей

Гибкость - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота - развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость - можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость - рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость - октябрь – ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

Быстрота - наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14 - 20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор, сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения, сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор, стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с

различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног*: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте движения; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног*: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление;

д) *упражнения на расслабление*, из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

е) *дыхательные упражнения*, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой*, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом*, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1—4 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений

руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг): «удары» руками с гантелями перед собой и др.;

д) *упражнения с гирями* (для групп 4-го года обучения и старше (15-16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках); Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической стенке*, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

б) *на перекладине*, подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) *на канате и шесте*, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью без помощи ног;

г) *на козле и коне*, опорные прыжки через снаряды разной высоты;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием

предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол, лазерный бой — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка (Для все годов обучения)

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Специально-подготовительные упражнения (для всех годов обучения)

1. Упражнения со скакалкой.
2. Упражнения с боксерским мешком.
3. Упражнения с насыпной боксерской грушей
4. Упражнения с пневматической боксерской грушей.
5. Упражнения с мячом на резинках (пинчбол).
6. Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)
7. Упражнения с боксерскими лапами.
8. Упражнения с «макиварой», пэдами.
9. Бой с тенью.
10. Упражнения на координацию «Центрифуга».
11. Упражнения на автомобильной крышке «Рубка дров», прыжки.

Техническая подготовка (Для все годов обучения)

Боевая стойка: передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо., вперед-назад.

Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Удары:

Дисциплина поинтфайтинг:

Рукой:

прямой (джеб, панч), сбоку (хук), сбоку с разворотом (бекфист), снизу (апперкот), сверху:

Ногой:

прямой удар (фронт-кик), сбоку (хай, мидл кик), наотмашь (хук-кик), сверху (экс-кик), в сторону (сайд-кик), в сторону с разворотом (бэк-кик), удары в прыжках (джампинг-кик), удары с разворотом.

Дисциплина лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком:

Рукой:

прямой (джеб, панч), сбоку (хук), снизу (апперкот):

Ногой:

прямой удар (фронт-кик), сбоку (лоу, мидл, хай кик), наотмашь (хук-кик), сверху (экс-кик), в сторону (сайд-кик), в сторону с разворотом (бэк-кик), удары в прыжках (джампинг-кик), удары с разворотом.

Дисциплина К-1:

прямой (джеб, панч), сбоку (хук), снизу (апперкот), сбоку с разворотом (бекфист)):

прямой удар (фронт-кик), сбоку (лоу, мидл, хай кик), наотмашь (хук-кик), сверху (экс-кик), в сторону (сайд-кик), в сторону с разворотом (бэк-кик), удары в прыжках (джампинг-кик), удары с разворотом, удар коленом.

Для всех дисциплин

Защитная техника:

Защита передвижением:

шагом, скачком.

Защита руками:

подставка плеча, ладони, предплечья.

Защита туловищем:

Уклон, нырок, отклон, подсед.

Защита ногой:

Подставка голени.

Атакующая техника:

Двухударные комбинации:

рука+рука, рука+нога, нога+нога;

Трехударные комбинации:

*рука+рука+рука, рука+рука+нога, рука+нога+нога, нога+рука+рука,
нога+рука+нога*

Четырехударные комбинации:

*рука+рука+рука+рука, рука+рука+рука+нога, рука+рука+нога+нога,
нога+рука+рука+рука, нога+рука+рука+нога.*

Контратакующая техника:

Контратака рукой на атаку рукой:

Контратака рукой на атаку ногой;

Контратака ногой на атаку рукой:

Контратака ногой на атаку ногой.

Учебно-тренировочные и вольные бои.

Участие в соревнованиях.

Техническая подготовка (Для все годов обучения)

1. Тактика нападения.
2. Тактика защиты.
3. Тактика контратаки.
4. Тактика ведения боя с кикбоксерами;
 - Силового типа;
 - Предпочитающего искусное обыгрывание противника;
 - «Темповиками»;
 - «Накаутерами»;
 - «Игровиками»;
 - «Универсалами»;
 - «Левшой»;
 - Высокого роста;
 - Низкого роста;
 - Стремительно бросающегося в атаку;
 - Много работающего ближней к противнику рукой и ногой;
 - Работающего в контратаке;
 - Предпочитающего атаковать руками;
 - Хорошо владеющего ударами с ног;
 - Предпочитающего прямые удары руками и ногами;
 - Предпочитающего удары руками и ногами сбоку;
5. Тактические приемы;
 - Спурт в начале раунда (Быстрый старт)
 - Спурт в конце раунда (Быстрый финиш)
 - Изменение темпа боя;
 - Маневрирование;
 - Частая смена дистанции;
 - Непрерывное постоянное давление;
 - Атаки и контратаки в разные уровни;
 - Сдерживание противника;
 - Преследования отступающего противника;
 - Ведение боя с максимально возможными плотностью и активностью;
 - Переход от работы одними руками к серийной работе рук и ног.
6. Тактика ведения боя в углу и у канатов.

1.4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения
Начальной подготовки и тренировочный	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека, место и роль в современном обществе	90	сентябрь
	Влияние занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена.	90	октябрь, ноябрь, февраль
	Личная гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера.	90	сентябрь, ноябрь, июль
	История развития кикбоксинга в России и в мире.	90	октябрь, декабрь
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом.	90	сентябрь, январь, август
	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	45	октябрь-декабрь
	Моральная и специальная психическая подготовка кикбоксера.	45	март, февраль
	Правила соревнований и их организация.	45	март
	Физическая подготовка кикбоксера.	45	апрель
	Планирование и контроль тренировки кикбоксера.	90	апрель, май
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса кикбоксера	90	ноябрь, декабрь
	Оборудование и инвентарь.	45	январь, февраль
	Основы техники и тактики кикбоксинга.	45	январь, май, август
	Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.	180	декабрь, май
	Периодизация спортивной тренировки	90	сентябрь
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	90	июль
	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств	90	июнь

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Футы	пара	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Кикбоксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
3.	Кикбоксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5

11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1
12.	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающ егося	-	-	1	1

1.5.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих

2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

1.5.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные

условия

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие у обучающихся медицинских противопоказаний;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические

условия:

-преимущество содержания и форм организации учебного и тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические

условия:

-соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые

условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Лазерный бой»;
- наличие дополнительной образовательной программы;

-своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебного и тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебных и тренировочных групп.

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

Учебный и тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебного и тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебного и тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на тренировочном этапе – трех часов;

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

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

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

1.5.4. Информационно-методические условия

1. *Атилов, А.А.* Кикбоксинг лоу кик [Текст]: учебное пособие/ А.А. Атилов, Е.И. Глебов- Феникс- 2002- 553 с.
2. *Головихин Е.В., Степанов С.В.* «Организация учебно-образовательного процесса и построения спортивной тренировки со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга» [Текст]: учебно-методическое пособие/ Е.В. Головихин, Степанов С.В.- Ульяновск, 2006 год- 168 с.
3. *Иванов, А.Л.* Кикбоксинг [Текст]: учебник/ А.Л.Иванов - Книга-Сервис Перун- 1995-310 с.
4. *Клещев, В.Н.* Кикбоксинг [Текст]: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
5. *Министерство спорта Российской Федерации.* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг [Текст]: Приказ №885 от 31.10.2022 г. Москва. 2022 г.
6. *Соколова В.К., Кисилев В.А.* Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг». [Текст] Методическое пособие. Москва, 2021 г., 166 с.
7. *Куприянов А.А, Украинцов В.В., Клещев В.Н., Герасимов М.В., Куштанова М.Е.* Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» [Текст] Москва, 2015 – 69 с.
8. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М: Академия, 2001- 480 с.
9. *Щитов, В.К.* Кикбоксинг тренировки для начинающих с 1 по 73 [Текст]: учебное пособие / В.К. Щитов – Ростов – на – Дону, 2004- 753 с.
10. *Щитов, В.К.* Бокс для начинающих [Текст]: учебное пособие / В. Щитов - М: Гранд, 2001- 442 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс].
URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL:
<http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>