

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РЕКОРД»

ПРИНЯТА на заседании рабочей группы Управления физической культуры и спорта администрации Чайковского городского округа
Протокол № 1 от 21.03. 2023 год

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ ДО СП «Рекорд»

С. А. Костицына

Приказ №



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КИКБОКСИНГ»

Возраст обучающихся: с 10 лет

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап

(этап спортивной специализации) – 5 лет

Авторы-составители:

Лавров В.П., тренер-преподаватель,

Заслуженный тренер России

Втюрин Ю. А., тренер-преподаватель;

Дробинин А. Д., тренер-преподаватель,

Заслуженный мастер спорта России

Юргутите А. Ю., инструктор – методист;

г. Чайковский, 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Задачи Программы:

Формировать знания о физической культуре и избранном виде спорта - кикбоксинг, об укреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма, о соблюдении безопасного образа жизни;.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «кикбоксинг»

Кикбоксинг – спортивное единоборство, полноконтактные поединки, где отсутствуют ограничения силы ударов, поединки не останавливаются рефери после проведённого технического действия (достигшего цели удара), разрешены удары руками в голову (для чего у бокса были позаимствованы техника и экипировка – перчатки). Специфические особенности кикбоксинга - контакт с партнером посредством ударных движений - способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику учащихся/спортсменов в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
------------------------------------	---------------------------------

свободная форма	095	097	1	8	1	1	Я
свободная форма с предметом	095	153	1	8	1	1	Я
кик - форма	095	095	1	8	1	1	Я
кик - форма с предметом	095	096	1	8	1	1	Я
лайт-контакт 28 кг	095	001	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 32 кг	095	002	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 37 кг	095	003	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 42 кг	095	013	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 46 кг	095	007	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 47 кг	095	015	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 47+ кг	095	014	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 50 кг	095	004	1	8	1	1	С
лайт-контакт 52 кг	095	020	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 55 кг	095	005	1	8	1	1	С
лайт-контакт 57 кг	095	006	1	8	1	1	А
лайт-контакт 60 кг	095	008	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 63 кг	095	009	1	8	1	1	А
лайт-контакт 65 кг	095	010	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 65+ кг	095	011	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 69 кг	095	012	1	8	1	1	А
лайт-контакт 69+ кг	095	154	1	8	1	1	Ю
лайт-контакт 70 кг	095	157	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 70+ кг	095	155	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 74 кг	095	016	1	8	1	1	А
лайт-контакт 79 кг	095	017	1	8	1	1	А
лайт-контакт 84 кг	095	018	1	8	1	1	А
лайт-контакт 89 кг	095	019	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94 кг	095	021	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94+ кг	095	022	1	8	1	1	А
К1- 40 кг	095	103	1	8	1	1	Д
К1- 42 кг	095	104	1	8	1	1	Ю
К1- 44 кг	095	105	1	8	1	1	Д
К1- 45 кг	095	106	1	8	1	1	Ю
К1- 48 кг	095	107	1	8	1	1	С
К1- 51 кг	095	083	1	8	1	1	А
К1- 52 кг	095	108	1	8	1	1	Б
К1- 54 кг	095	084	1	8	1	1	А

К1- 56 кг	095	109	1	8	1	1	Б
К1- 57 кг	095	085	1	8	1	1	А
К1- 60 кг	095	086	1	8	1	1	Я
К1- 60+ кг	095	110	1	8	1	1	Д
К1- 63,5 кг	095	087	1	8	1	1	А
К1- 65 кг	095	112	1	8	1	1	Б
К1- 67 кг	095	088	1	8	1	1	А
К1- 70 кг	095	115	1	8	1	1	С
К1- 70+ кг	095	114	1	8	1	1	С
К1- 71 кг	095	089	1	8	1	1	А
К1- 75 кг	095	090	1	8	1	1	А
К1- 81 кг	095	091	1	8	1	1	А
К1- 81+ кг	095	044	1	8	1	1	Ю
К1- 86 кг	095	092	1	8	1	1	А
К1- 91 кг	095	093	1	8	1	1	А
К1- 91+ кг	095	094	1	8	1	1	А
фулл-контакт 33 кг	095	101	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 36 кг	095	048	1	8	1	1	Н
фулл-контакт 39 кг	095	049	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 40 кг	095	050	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 42 кг	095	051	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 44 кг	095	052	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 45 кг	095	053	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 48 кг	095	054	1	8	1	1	С
фулл-контакт 51 кг	095	055	1	8	1	1	А
фулл-контакт 52 кг	095	056	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 54 кг	095	057	1	8	1	1	А
фулл-контакт 56 кг	095	058	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 57 кг	095	059	1	8	1	1	А
фулл-контакт 60 кг	095	060	1	8	1	1	Я
фулл-контакт 60+ кг	095	047	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 63 кг	095	142	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 63,5 кг	095	061	1	8	1	1	А
фулл-контакт 65 кг	095	062	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 66 кг	095	119	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 67 кг	095	063	1	8	1	1	А
фулл-контакт 70 кг	095	120	1	8	1	1	С

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

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг»

В спортивной дисциплине **лайт-контакт** поединки проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с тхэквондо). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество баллов.

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

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

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

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

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп.

Учебный материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, тренировочному (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и этапу высшего спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

На каждом этапе решаются определенные задачи.

Этап начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и дальнейшее повышение уровня физического развития.
2. Овладение основами техники кикбоксинга и других видов спорта.
3. Выявление задатков, способностей и уровня спортивной одаренности.
4. Приобретение соревновательного опыта как в кикбоксинге, так и в других видах спорта.
5. Воспитание волевых качеств.

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1. Дальнейшее повышение уровня физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов кикбоксинга.
3. Накопление соревновательного опыта.

4. Повышение спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.
5. Повышение уровня развития психических качеств, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Достижение высокого уровня всех сторон подготовленности, позволяющего показывать стабильно высокие результаты в соревнованиях.
2. Достижение спортивных результатов, позволяющих претендовать на призовые места в соревнованиях российского и международного уровней.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Рекорд» (далее-Учреждение) организует работу с обучающимися /спортсменами/ в течение календарного года. В каникулярное время возможно открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Таким образом, программа предполагает круглогодичные занятия и активный отдых учащихся /спортсменов в каникулярный период.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса программой предлагается спортивно - игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых ситуаций и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся/спортсменов к пониманию сути единоборства с позиций осмыслиения и опыта действий в ситуациях, возникающих в ходе поединка. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся требований, по мере удовлетворения, которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся /спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в данном единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом кикбоксера, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям кикбоксингом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающиеся - спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией учреждением по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся-спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В качестве критериев оценки деятельности учреждения на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

Этап начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся спортсменов;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники и тактики кикбоксинга;

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации):

-состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся-спортсменов: - динамика уровня подготовленности по основным направлениям (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная подготовка);

-уровень освоения теоретического раздела Программы;

Этап совершенствования спортивного мастерства:

-уровень физического развития и функционального состояния учащихся - спортсменов;

-качество выполнения спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

-динамика спортивно-технических показателей;

-результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

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

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

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (не до тренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

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

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части Программы в Учреждении разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Объем недельной учебно-тренировочной работы исходя из 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительных 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся /спортсменов на период их активного отдыха и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст учащихся /спортсменов для зачисления (лет)	Наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов		Максимальное количество тренировок		Требование спортивной подготовленности (разряд)
			в неделю	в год	в неделю	в год	
Группы начальной подготовки (ГНП)							
1-й	10	12	4,5-6	234-312	3-4	156-208	Основной состав без разряда, разряд выполняют единицы
2-й	10	12	6-8	312-416	4-5	208-260	
3-й	10	12	6-8	312-416	4-5	208-260	
Учебно - тренировочные группы (УТГ)							
1-й	11	10	8-14	416-728	6-7	312-364	II юношеский разряд (СП, разряд)
2-й	11	10	8-14	416-728	6-7	312-364	II юн.р. - 50% и I юн.р. - 50% (III-II сп. р.)
3-й	11	10	8-14	416-728	9-10	468-520	I юношеский разряд (II сп.р.)
4-й	11	10	12-18	624-936	9-10	468-520	I юношеский разряд (II сп.р.)
5-й	11	10	12-18	624-936	9-10	468-520	I юношеский разряд (II сп.р.)
Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ)							
1-й	15	4	16-24	832-1248	10-14	520-728	I спортивный разряд
2-й	15	4	16-24	832-1248	10-14	520-728	I сп.р. - 50%, КМС - 50%
3-й и более	15	4	16-24	832-1248	10-14	520-728	КМС

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

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

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

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения:	16
		свыше одного года обучения	17

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет							
Недельная нагрузка в часах										
4,5-6		6-8		12-14		16-18				
2		2		3		4				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
2		2		3		4				
Наполняемость групп (чел)										
Заполняется Учреждением самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки										
1.	Физическая подготовка:	114-152	120-164	246-284	270-298	300-362				
	Общая физическая подготовка	84-112	74-100	132-152	128-140	124-150				
	Специальная физическая подготовка	34-46	46-64	114-132	142-158	176-212				
2.	Техническая подготовка	94-124	132-172	232-264	306-342	344-412				
3.	Тактическая подготовка	7-9	15-20	38-44	108-122	176-212				
4.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	18-22	24-28	32-38				
5.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	24-30	24-30	32-38				
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12				

7.	Соревновательная деятельность	–	12-16	24-30	42-46	72-88
8.	Инструкторская практика	–	6-8	12-15	18-20	22-24
9.	Судейская практика	–	3-4	6-8	8-10	10-12
10.	Восстановительные мероприятия	–	3-4	12-15	16-20	32-38
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая:						
12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18

	физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

Примерный календарный план воспитательной работы

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

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением		1 в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Антидопинговые правила, Причины и последствия применения допинга,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		12 стадий допинг-контроль.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6x2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапы боксерские	штук	12
7.	Лапы-ракетки	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоизливной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»									
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт», «К1», «фулл-контакт», «лоу-кик»									
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5

8.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5
13.	Шапка зимняя	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	2
15.	Шорты для кикбоксинга	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	2
17.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

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

1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

2.3. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

наличие тренировочного спортивного зала;
 наличие тренажерного зала;
 наличие раздевалок, душевых;
 обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
 обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
 обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
 обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.
 медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

4. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

4.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- судейская практика;
- контрольные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

4.2. В примерном календарном учебно-тренировочном графике указываются периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

4.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:
 на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

4.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Примерный перечень информационного обеспечения

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

**Нормативы общей физической и специальной 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. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	–	7	–
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	10	–	12
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	13	7
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»		
Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 3

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
	свыше одного года	выполнение показателей, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?
2. Ответственность тренера и спортсмена за нарушение антидопингового законодательства.
3. Как повысить результаты без допинга?
4. Антидопинговые правила
5. Запрещенные субстанции и методы
6. Допинг и явление зависимости
7. 12 стадий допинг-контроль
8. Допинг и антидопинговые правила
9. Проблема злоупотребления «допинговыми препаратами» вне рамок спорта
10. Причины и последствия применения допинга.
11. Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата.
12. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности персонала спортсмена. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.
13. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Субъекты допинговых нарушений. Роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории.
14. Последствия нарушения антидопинговых правил.
15. Распространенность допинга в разных видах спорта
16. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;

17. Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;
18. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580833

Владелец Костицына Светлана Анатольевна

Действителен С 26.02.2024 по 25.02.2025