**I.** **Общие положения**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
     по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. № 885 (далее - ФССП), Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 декабря 2022 года № 1129 и иных нормативных документов муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Рекорд» Уссурийского городского округа (далее – Учреждения).
  2. 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.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица №1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1-3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствование спортивного мастерства | не ограничения | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничения | 17 | 2 |

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии, вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «кикбоксинг» и участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорту «кикбоксинг», не ниже уровня всероссийских соревнований.

Максимальная численность учебно-тренировочной группы определяется с учетом требований техники безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» и не превышает двукратного количества занимающихся минимальной наполняемости группы.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» на всех этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 2.

Таблица №2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (один час равен 60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» включают в себя:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице №3

Таблица №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предварительная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствование спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более учебно-тренировочных занятий, мероприятий в год | | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Спортивные соревнования представлены в таблице № 4

Таблица №4

**Объем соревновательной деятельности**

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

2.4. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки, иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представленных в таблице №5

Таблица №5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий**

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

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

2.5. План воспитательной работы предназначен для планирования и организации системной воспитательной деятельности, реализуется в единстве учебно-тренировочной, соревновательной и вне учебной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания. Мероприятия воспитательной работы предусматривают приобщение обучающихся к Российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в Российском обществе на основе Российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование Российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

Воспитательная работа в рамках учебно-тренировочной и соревновательной деятельность предоставлена в таблице № 6.

Таблица № 6

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2 | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3 | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свой город, 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 спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 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;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | 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. | В течение года |

2.6. Комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7.

Таблица №7

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга**

**в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 2раз в год | 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» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1 раз 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. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 4. 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 |

2.7. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся, проходящих спортивную подготовку, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судейства.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе учебно-теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися. Они должны уметь самостоятельно провести всё учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений, спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по кикбоксингу и, постоянно участвуя в судействе городских и краевых соревнованиях, выполнять необходимые требования для присвоения категории судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий обучающимися позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

*Инструкторская практика*. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера новичка на соревновании типа «открытый ринг».

*Судейская практика* дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского уровня.

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

Программа предусматривает врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;

выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий, образ жизни занимающихся, режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся спортсменов.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1–го, 2-го и 3-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица № 8

**Восстановительные мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предназначение | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Перед тренировочным занятием, игрой | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 10-20 мин |
| Массаж | 5-15 мин |
| Искусственная активизация мышц | Растирать массажным полотенцем |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегуляции |
| Во время тренировочного занятия, игры | Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3-8 мин. |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегуляции |
| Сразу после тренировочного занятия, игры | Восстановительные упражнения  - ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный | 8-10 мин. |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры | Локальный массаж, душ контрастный | 8-10 мин. |
| Реабилитация после травм | Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов | До полного восстановления, под наблюдением врача |

**III. Система контроля**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта   
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды   
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки учитывают возраст, пол, а также особенности по виду спорта «кикбоксинг». Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» представлены в таблицах №№ 9-12.

Таблица № 9

**Нормативы общей физической и технической подготовки**

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «кикбоксинг»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  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 | кол-во раз | не более | | не более | |
| 58 | - | 10 | 6,5 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | кол-во раз | не менее | | не менее | |
|  | 10 | - | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не более | | не более | |
| 12 | 8 | 22 | 13 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см |  | | не менее | |
| - | - | 11,60 | 11,80 |

Таблица №10

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**и перевода обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «кикбоксинг»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года  обучения | |
| мальчики | девочки |
| 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 | кол-во раз | не менее | |
| 14 | - |
| 1.5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | не менее | |
| - | 22 |
| 1.6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во 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.) | кол-во раз | не менее | |
| 50 | 42 |
| 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 руками по воздуху (за 8 с) | кол-во раз | не менее | |
| 52 | 38 |
| 2.4 | Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами | кол-во раз | не менее | |
| 120 | 90 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды:  «третий юношеский спортивный разряд»,  «второю 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»,  «третий спортивный разряд». | |

Таблица №11

**Нормативы общей физической и технической подготовки,**

**уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | | Упражнения | Единица измерения | | Норматив до года  обучения | | |
| мальчики | | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 100 м | | | с | не более | | |
| 14,0 | 16,8 | |
| 1.2 | Бег на 3000 м | | | Мин, с | не более | | |
| 14.20 | 14.00 | |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | | Кол-во раз | не менее | | |
| 20 | 8 | |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | Кол-во раз | не менее | | |
| 55 | 30 | |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | не менее | | |
| 210 | 185 | |
| 1.6 | И.п. – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» | | | кол-во раз | не менее | | |
| 20 | 10 | |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1 | | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) | см | | не более | | |
| 5 | | 0 |
| 2.2 | | Толчок набивного мяча весом 4,5 кг. С места | м | | не менее | | |
| 7,0 | | 5,0 |
| 2.3 | | Количество ударов руками по воздуху (за 10 с) | кол-во раз | | 48 | | |
| 62 | | 8,70 |
| 2.4 | | Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами) | кол-во раз | | не менее | | |
| 142 | | 116 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 3.1 | | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | |

Таблица №12

**Нормативы общей физической и технической подготовки,**

**уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства**

**по виду спорта «кикбоксинг»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года  обучения | |
| мальчики | девочки |
| Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1.1 | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,2 | 14,0 |
| 1.2 | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 11.00 | 12.30 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| 25 | 12 |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках | кол-во раз | не менее | |
| 70 | 50 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 250 | 200 |
| 1.6 | И.п. – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» | кол-во раз | 20 | 12 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) | см | не более | |
| 0 | |
| 2.2 | Толчок набивного мяча весом 4,5 кг. С места | м | не менее | |
| 10,0 | 8,0 |
| 2.3 | Количество ударов руками по воздуху (за 10 с) | кол-во раз | не менее | |
| 68 | 52 |
| 2.4 | Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами) | кол-во раз | не менее | |
| 184 | 121 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

4.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки соответствует требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта .

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подготовка организма к отработке вопросов основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия, можно провести беседу теоретической направленности. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Этап начальной подготовки до года обучения

*Общая физическая подготовка*

• Прыжки, бег и метания.

• Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения.

• Прикладные упражнения.

• Упражнения с мячом. Метания мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

• Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

• Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).

• Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца).

• Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

• Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

* Подвижные и спортивные игры - Футбол, регби, баскетбол, волейбол и т. д.

• Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

• Лыжный спорт.

• Плавание.

*Специальная физическая подготовка*

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков:

• Организация обучающихся без партнера на месте.

• Организация обучающихся без партнера в движении.

• Усвоение приема по заданию тренера.

• Условный бой по заданию.

• Вольный бой.

• Спарринг. Методические приемы изучения основ техники кикбоксера.

• Изучение базовых стоек кикбоксера.

• Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

• Боевая стойка кикбоксера.

• Передвижение в базовых стойках.

• В передвижении выполнение базовой программной техники.

• Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов

• ударам на месте

• ударам в движении

• приемам защиты на месте

• приемам защиты в движении.

*Технико-тактическая подготовка*

* Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.
* Изучение прямых ударов на дальней и средней дистанции: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях.
* Изучение боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.
* Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.
* Изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и ударов снизу на средней и ближней дистанции и защита.
* Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих ударов.
* Изучение прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанции. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.
* Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

*Этап начальной подготовки второго и третьего года*

Практический материал и общая физическая подготовка

• Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.

• Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

• Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

• Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

• Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.

• Упражнения на гимнастических снарядах, (турник, брусья)

• Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

• Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

• Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

• Подвижные игры и эстафеты.

• Лыжный спорт.

• Плавание. Ныряние.

• Прогулки на природе. Специальная подготовка Методы организации обучающихся при разучивании действий кикбоксеров:

• Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, без партнера на месте.

• Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с партнером на месте.

• Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, без партнера в движении.

• Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с партнёром в движении.

• Усвоение приема по заданию тренера.

• Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)

• Условный бой по заданию.

• Вольный бой.

• Спарринг. Методические приемы изучения основам техники кикбоксёра.

• Изучение базовых стоек кикбоксёра.

• Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

• Боевая стойка кикбоксёра.

• Передвижение в базовых стойках.

• В передвижении выполнение базовой программной техники.

• Перемещения в боевых стойках.

• Боевые дистанции. Методические приемы изучения технике ударов, защит и контрударов

• ударам на месте

• ударам в движении

• приемам защиты на месте

• приёмам защиты в движении

*Технико-тактическая подготовка*

* Изучение и совершенствование техники передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней и средней дистанции, боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера-преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих ударов, контратакующих ударов, прямых в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанции. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Учебно-тренировочный этап до трех лет подготовки

*Общая физическая подготовка*

• Строевые упражнения. Построения, перемещения.

• Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

• Упражнения на равновесие и точность движений.

• Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

• Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

• Упражнения на формирование правильной осанки.

• Лазание, перелазание, переползание.

• Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

• Упражнения на гимнастической стенке.

• Упражнения с отягощениями.

• Упражнения с сопротивлением.

• Упражнения с грузом.

• Метания набивного мяча, теннисного мячика.

• Упражнения для укрепления положения "моста".

• Упражнения на скорость.

• Упражнения на общую выносливость.

• Легкоатлетические упражнения

• Спортивные и подвижные игры.

• Плавание.

• Лыжи.

• Туристические походы.

*Специальная физическая подготовка*

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

• Организация обучающихся без партнера в одношереножном строю.

• Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю.

• Усвоение приема по заданию тренера.

• Условный бой, имитационные упражнения.

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

• Бой по заданию.

• Спарринг. Методические приемы изучения основным положениям и движениям кикбоксера.

• Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.

• Из стоики на месте имитации ударов и защитных действии.

• Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

• Боевая стойка кикбоксера. «Передвижение с выполнением программной техники.

• Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.

Методические приемы изучения технике ударов, защит и контрударов:

• ударам и простым атакам.

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

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

• защитным действиям и простым атакам и контратакам.

• защитные действия, с изменением дистанций.

• контрудары, контратаки. По технической подготовке

• Правильно выполнять все изученные приемы.

• Уметь правильно передвигаться.

* + Самостраховка.

По тактической подготовке

• Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

• Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет подготовки

*Общая физическая подготовка*.

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

*Специальная физическая подготовка* кикбоксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов.

Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитными действиям.

Изучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

*Технико-тактическая подготовка*

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, изучение прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанции и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанции. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. По технической подготовке Выполнение примерного комплекса: -10 различных приемов и комбинаций по воздуху; -10 различных приемов и комбинаций на снарядах (мешок, лапы). 27 секунд - отлично, 29 секунд - хорошо, 32 секунд - удовлетворительно.

Этап совершенствования спортивного мастерства

*Общая физическая подготовка*.

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

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание.

*Специальная физическая подготовка* кикбоксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера: Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов.

Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий. Изучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки. Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.

Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах.

Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанции, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанции и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих и прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанции. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Инструкторская судейская практика. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Сдача контрольных переводных нормативов. Рекомендации по организации психологической подготовки. Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальные занятия и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую подготовку и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

• воспитание высоконравственной личности спортсмена;

• развитие процессов восприятия;

• развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

• развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

• развитие способности управлять своими эмоциями;

• развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

• осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;

•изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);

•изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

• осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

• преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

• формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;

- предсоревновательная лихорадка;

- предсоревновательная апатия;

- состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающегося к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других

- воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Оценка эффективности психолого-тренерских воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 1

Таблица № 17

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенство-вания спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» учитываются организациями, реализующими Программы, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 18);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 18

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми**

**для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделии |
| 1. | Ринг боксерский | комплект | 2 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 3 |
| 3. | Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Груша на растяжках (вертикальная) | штук | 6 |
| 5. | Лапы боксерские | штук | 16 |
| 6. | Макивара | штук | 10 |
| 7. | Лапы-ракетки | штук | 16 |
| 8. | Настенная подушка кикбоксерская | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 9. | Резинки-канаты (эспандеры) | комплект | 8 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 16 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 13. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 14. | Утяжелители для рук 2, 5 кг | комплект | 16 |
| 15. | Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг | комплект | 16 |
| 16. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 4 |
| 17. | Мяч волейбольный | штук | 5 |
| 18. | Мяч баскетбольный | штук | 5 |
| 19. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 юг | комплект | 5 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы: Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта. Формы повышения квалификации:

-краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.

-курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.

- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.

- дистанционные курсы повышения квалификации;

- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;

- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Перечень методического обеспечения, необходимого для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ./ В.М. Романов, Г.В. Васильев / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.,1977.

2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск,2002.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.,2002.

4. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – Киев,1995.

5. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. –Москва-Красноярск, 1999.

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от12.05.2014г.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. –М.;ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер).

8. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. –М.,1979.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014№449

10. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка.– М., 2000.

11. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой.– М., 1999.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 3-е издание – М. «Академия», 2004

13. Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М., 2003.Список литературных источников.

6.3.2. Список литературных источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. – М.,1978.

2. Богоявленский Е.Н. Психологические аспекты обучения технике бокса. –М.,1980.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: «Физкультура и спорт»,1983

4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.,1978

5. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск,2002.

6. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002. – 288с.

7. Годик М.А. Контроль Тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «Физкультура и спорт»,1980

8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар,1995.

9. Градополов К.В. Бокс. М.,1965

10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. – М., 1971.

11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.

12. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Москва-Красноярск, 1999.

13. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – Воронеж, 1996.

14. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др.– М., 1984.

15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

16. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М., 1987. – 185 с.

17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.;ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер).

19. Пилоян Р.А. Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза). – М., 1997.

20. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П. Волкова. – Санкт Петербург, 2002. – 288с.

21. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.М. Мельникова. – М.: «Физкультура и спорт», 1987

22. Пуни А.Ц. Психологическая теория спортивной деятельности. – М., 1973.

23. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983.

24. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М., 1973.

25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014 №449.

26. Худанов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М., 1968.

27. Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М., 2003.