МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
Педагогического
совета МБУ ДО
СШ «Триумф»
от «01» марта 2023г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО
СШ «Триумф»
_____ С.Н. Плис
«01» марта 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛ ЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«Кикбоксинг»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 885)

Срок реализации:
на этапе начальной подготовки – 3 года;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Возраст обучающихся: с 10 лет
Срок реализации программы: 4 года
ID – номер Программы в АИС «Навигаторе»: 58017

Автор –составитель:
Ерин Владимир Викторович,
тренер-преподаватель по кикбоксингу

г. Новороссийск, 2023

Оглавление

1.Общие положения:…..... 4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта «Кикбоксинг»……. 4
Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по кикбоксингу……..…….. 7
2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по кикбоксингу:……..…… 8
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по кикбоксингу…….. 10
2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по кикбоксингу……..……... 11
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения…… 12
2.4.Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки …..…….. 16
2.5.Календарный план воспитательной работы……...…. 19
2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……..…….. 23
2.7. План инструкторской и судейской практики…….. 27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..... 28
3. Система контроля:…….. …… 31
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях……..……. 31
3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..…… 33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки……..……. 34
3.4. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками……..…… 40
4. Рабочая программа по виду спорта «Кикбоксинг»:…….. 41
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»… 41 68
4.2. Учебно-тематический план.……..…….. 67
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……. 72

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:……. …… 73
6.1.Материально-технические условия реализации Программы…..……. 73
6.2.Кадровые условия реализации программы…….. 77
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы …... 78
Приложение 1 Инструкция по технике безопасности……..…...… 80
Приложение 2 Подвижные игры, эстафеты……..…... 83
Приложение 3 Годовой учебно-тренировочный план…….. 92

1.Общие положения

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта «Кикбоксинг».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Триумф» муниципального образования город Новороссийск (МБУ ДО СШ «Триумф») разработана в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 декабря 2022 г. № 1129 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «кикбоксинг» в МБУ ДО СШ «Триумф» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программа разработана МБУ ДО СШ «Триумф» с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «№ 127-ФЗ);
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»:
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022

года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по кикбоксингу, входящих в него дисциплин – кик-форма, свободная форма, лайт-контакт, фулл-контакт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Кикбоксинг» - 0950001411Я указан ы в таблице 1.

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Кикбоксинг» - 0950001411Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
кик-форма	0950951811Я

свободная форма	0950971811Я
лайт-контакт- 28 кг	0950011811Н
лайт-контакт- 32 кг	0950021811Н
лайт-контакт- 37 кг	0950031811Н
лайт-контакт- 42 кг	0950131811Н
лайт-контакт- 46 кг	0950071811Д
лайт-контакт- 47 кг	0950151811Н
лайт-контакт- 47+ кг	0950141811Н
лайт-контакт- 50 кг	0950041811С
лайт-контакт- 52 кг	0950201811Н
лайт-контакт- 55 кг	0950051811С
лайт-контакт- 57 кг	0950061811А
лайт-контакт- 60 кг	0950081811Б
лайт-контакт- 63 кг	0950091811А
лайт-контакт- 65 кг	0950101811Б
лайт-контакт- 65+ кг	0950111811Д
лайт-контакт- 69 кг	0950121811А
лайт-контакт- 69 + кг	0951541811Ю
лайт-контакт- 70 кг	0951571811Б
лайт-контакт- 70+ кг	0951551811Б
лайт-контакт- 74 кг	0950161811А
лайт-контакт- 79 кг	0950171811А
лайт-контакт- 84 кг	0950181811А
лайт-контакт- 89 кг	0950191811А
лайт-контакт- 94 кг	0950211811А
лайт-контакт- 94+ кг	0950221811А
фулл-контакт-33 кг	0951011811Ю
фулл-контакт-36 кг	0950481811Н
фулл-контакт-39 кг	0950491811Ю
фулл-контакт-40 кг	0950501811Д
фулл-контакт-42 кг	0950511811Ю
фулл-контакт-44 кг	0950521811Д
фулл-контакт-45 кг	0950531811Ю
фулл-контакт-48 кг	0950541811С
фулл-контакт-51 кг	0950551811А
фулл-контакт-52 кг	0950561811Б
фулл-контакт-54 кг	0950571811А
фулл-контакт-56 кг	0950581811Б
фулл-контакт-57 кг	0950591811А
фулл-контакт-60 кг	0950601811Я
фулл-контакт-60+ кг	0950471811Д
фулл-контакт-63 кг	0951121811Ю
фулл-контакт-63,5 кг	0950611811А
фулл-контакт-65 кг	0950621811Б
фулл-контакт-66 кг	0951191811Ю
фулл-контакт-67 кг	0950631811А
фулл-контакт-70 кг	0951201811С
фулл-контакт-70+ кг	0950641811С
фулл-контакт- 71 кг	0950651811А
фулл-контакт- 75 г	0950661811А

фулл-контакт- 81 кг	0950671811А
фулл-контакт- 81+ кг	0950461811Ю
фулл-контакт- 86 кг	0950681811А
фулл-контакт- 91 кг	0950691811А
фулл-контакт- 91+ кг	0950701811А

При разработке программы использованы следующие подходы:

-программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

-индивидуализация спортивной подготовки;

-единство общей и специальной спортивной подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Кикбоксинг» на различных этапах многолетней подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 3 ст.84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП) – 3 года;

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ) – 5 лет.

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 по кикбоксингу.

Иные цели:

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся;

-совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

- подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование здоровой, всесторонне- образованной и развитой

личности;

- укрепление здоровья;
- пропаганда бокса среди населения как средства для активного отдыха;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;
-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- сохранение здоровья;
-совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся, профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту посредством занятий кикбоксингом. (ст. 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации№)

2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по кикбоксингу.

«Кикбоксинг» относится к спортивным единоборствам.

«Кикбоксинг» – это неолимпийский вид спорта, в котором основой являются удары рук и ног, что дает участникам применение целого спектра различных приемов в стратегии поединка.

Кикбоксинг – группа единоборств в стойке и форма бокса, основанная на ударах ногами и кулаками. Бой проходит на боксерском ринге, обычно в боксерских перчатках, каппах, шортах и босиком, чтобы использовать удары ногами. Кикбоксинг практикуется для самообороны, общей физической подготовки или как контактный вид спорта. Некоторые стили кикбоксинга включают японский кикбоксинг, французский кикбоксинг, китайский кикбоксинг, тайский кикбоксинг и американский кикбоксинг. Этот вид спорта требует от участников выносливости и технического мастерства, позволяя развивать физические, и психологические качества.

Распространение кикбоксинга началось из Соединенных Штатов и стран Западной Европы в 1960-1970 х гг. Прародителем данного вида единоборства считают Чака Норриса, который и придумал ему название. Поначалу новое направление базировалось на ударных техниках каратэ и английского бокса, затем в него вошли элементы тхэквондо и тайского бокса. В 1970-х гг. в Америке существовало огромное количество школ, каждая из которых представляла отдельный стиль ведения боя. Они отличались правилами, что затрудняло проведение соревнований между их представителями. По этой причине в 1974 г. были организованы состязания под названием «All Style Karate», которые проходили по единому регламенту, который стал, можно сказать, первым сводом унифицированных правил новой дисциплины. Атлеты выступали в 4-х категориях, различавшихся по весу. До 1985 г. кикбоксинг

развивался наиболее активно, во многих городах Америки и Европы проводились соревнования. Его популяризации способствовал и кинематограф — в этот период времени на экраны вышло огромное количество фильмов о бойцах и турнирах. В 1985 г. на международную арену получили доступ представительницы прекрасного пола.

История этого вида спорта в нашей стране берёт своё начало в 1989 году. В ноябре 1989 г. в Алматы была проведена учредительная конференция единомышленников кикбоксинга, география кикбоксинга начала расширяться. В это же время Госкомспорт СССР официально признал кикбоксинг как вид спорта, создал Всесоюзную Федерацию кикбоксинга, и вступил во Всемирную Ассоциацию кикбоксёрских организаций (WAKO). Преданность этому виду спорта имеет большую роль в его становлении и развитии. В 1990 г. новый вид единоборств был официально признан в Советском Союзе. Была учреждена Всесоюзная Федерация кикбоксинга, которая стала членом Европейской ассоциации кикбоксинга.

Кикбоксинг представляет собой целый свод спортивных дисциплин, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и которые содержат в своих наименованиях слова: "фулл-контакт" (далее - "фулл-контакт"), "лоу-кик" (далее - "лоу-кик"), "К1" (далее - "К1"), "лайт-контакт" (далее - "лайт-контакт"), "поинтфайтинг" (далее - "поинтфайтинг"), "свободная форма", "свободная форма с предметом", "кик-форма", "кик-форма с предметом" (далее - "сольные композиции").

Татами дисциплины, включают в себя:

"Поинтфайтинг" и "лайт-контакт", где разрешается использовать технику рук и ног в равной степени с контролируемой силой удара (контактом). Основная задача спортсмена состоит в том, чтобы победить своего соперника, набрав большее количество очков, чем его/ее соперник. Зона проведения поединка называется ТАТАМИ.

"Сольные композиции" - это особая группа татами дисциплин, где спортсмены выполняют приемы кикбоксинга под музыку или без нее, где их основная задача состоит в том, чтобы показать поединок с воображаемым противником. Соревновательная зона называется ТАТАМИ.

Ринговые дисциплины, включают в себя "фулл-контакт", "лоу-кик" и "К1", где разрешается одинаково использовать технику рук и ног в полную силу. Основная задача спортсмена в ринговых дисциплинах состоит в том, чтобы победить своего соперника набрав большее количество очков или ввиду явного преимущества (нокаут). Зона проведения поединка называется РИНГ.

Как и любой вид спорта, кикбоксинг нацелен прежде всего на достижение спортивного результата, но широкий круг его средств позволяет решать и другие задачи физического и морально-волевого воспитания различных контингентов. Тренировка по кикбоксингу носит разносторонний характер, способствующий выработке у спортсмена-кикбоксера разнообразных физических и психологических качеств. Это достигается путем правильного подбора средств, методов и дозировки общей и специальной подготовки на различных этапах тренировки.

Благодаря значительному диапазону сложности упражнений кикбоксинга, вариативности подходов и приемов, применяемых при освоении технических действий, в занятиях по кикбоксингу удается расширять двигательные возможности, добиваться гармоничного развития, воспитывать занимающегося эстетически.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 указан **минимальный возраст** для зачисления или перевода обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп, в группах ССМ и ВСМ – «без ограничений» 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 (приложение № 1 к ФССП)

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (кол-во лет)	Год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
				Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки	До года	1	10	12	24
	Свыше года	2			
		3			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	1	11	10	20
		2			
		3			
	Свыше трех лет	4			
		5			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		15	4	8

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающиеся, желающие пройти обучение по Программе, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной

подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУ ДО СШ «Триумф» формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Кикбоксинг» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
-наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144)
- возможен перевод обучающихся из других Организаций;
- требования к наполняемости (человек) в соответствии ФССП;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634);
- минимальной и максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (максимальная наполняемость не превышает двукратного количества обучающихся), указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634);
- на этапах ССМ и ВСМ требования к минимальному возрасту для зачисления обучающихся при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «эстетическая гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (ФССП).

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Объем Программы

Таблица 3

	Этапы и годы спортивной подготовки			
Этапный норматив	НП		УТ	
	До года.	Свыше года.	До трех лет.	Свыше трех лет.
	1 год	2, 3 год	1, 2,3 год	4, 5 год
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999) (приложение № 2 к ФССП)

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные.

К иным видам (формам) обучения относятся:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ, ВСМ);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

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.

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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Триумф»:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)
- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп

при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8 Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерльного закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МБУ ДО СШ «Триумф» в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-требнировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранге предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п.39 приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий п этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий п этапам спортивной подготовки.
Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования 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-	-	14	18	21

	тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШ «Триумф» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп.3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП п виду спорта)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП)

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по виду спорта подразделяются на виды: контрольные, отборочные и основные.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ Триумф» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

В Таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	НП		УТ	
		До года	Свыше	До трех лет	Свыше трех

			года		лет
		1 год	2,3 год	1,2,3 год	4, 5 год
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24	12-24	10-20	
1.	Общая физическая подготовка	35%-109ч	27%-112ч	25%-130ч	15%-94ч
2.	Специальная физическая подготовка	14%-43ч	16%-67ч	16%-83ч	22%-138ч
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1%-3ч	2%-8ч	5%-26ч	7%-44ч
4.	Техническая подготовка	40%-125ч	46%-192ч	37%-193ч	33%-206ч
5.	Тактическая подготовка	2%-6ч	2%-8ч	3%-16ч	4%-25ч
6.	Теоретическая подготовка	4%-12ч	3%-13ч	7%-37ч	10%-63ч
7.	Психологическая подготовка	1%-3ч	1%-4ч	2%-10ч	2%-12ч
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%-3ч	1%-4ч	1%-5ч	1%-6ч
9.	Инструкторская практика	0,5%-2ч	0,5%-2ч	1%-5ч	2%-12ч
10.	Судейская практика	0,5%-2ч	0,5%-2ч	1%-5ч	2%-12ч
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5%-2ч	0,5%-2ч	1%-5ч	1%-6ч
12.	Восстановительные мероприятия	0,5%-2ч	0,5%-2ч	1%-5ч	1%-6ч
Общее количество часов в год		100%-312ч	100%-416ч	100%-520ч	100%-624ч

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Триумф» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований указанных в Таблице 7 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем МБУ ДО СШ «Триумф» до начала учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом требований

Приложения 5 к ФССП по спортивному ориентированию «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса». Таблица 7 Программы.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица 7

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19
Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12
Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков поведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1. Приказа № 634)

Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634)

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

2.5.Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план приведен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Физическое воспитание. Профориентационная деятельность			
1.1	Создание условий для физического развития и спортивного совершенствования	Лекции на темы: 1. Основные требования к учебно-тренировочному процессу 2. «Здоровьесберегающие технологии» 3. «Роль двигательной активности» 4. «Возрастные физиологические особенности детей и подростков».	1.Сентябрь, ноябрь, январь, март, май. 2.Один раз в квартал. 3.Один раз в квартал. 4. Октябрь, март.
		Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях и соревнованиях.	Согласно календарного плана
1.2	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: 1) практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; 2) приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 3) приобретение навыков	В течение всего периода обучения 1.Сентябрь, ноябрь, февраль, апрель, июнь. 2. Октябрь, декабрь, февраль, март, май. 3. Один раз в квартал.

		самостоятельного судейства спортивных соревнований; 4) формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	4.Один раз в полугодие.
1.3	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -1) освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 2) составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 3) формирование навыков наставничества; 4) формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 5) формирование склонности к педагогической работе.	В течении всего периода обучения 1.Один раз в полугодие. 2.Один раз в полугодие. 3.Один раз в полугодие. 4. Один раз в квартал. 5.Один раз в полугодие.
2. Гражданско-патриотическое воспитание			
2.1	Участие во всероссийских, краевых, городских мероприятиях патриотической направленности	«День освобождения города», «День народного единения», «Бескозырка», «Бессмертный полк», «День победы»	Сентябрь, ноябрь, февраль, май
2.2		Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях»	Один раз в квартал
2.3		Встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда	Февраль, май
3. Социально-нравственное воспитание			
3.1	Воспитание единства нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни	Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	Один раз в квартал
3.2		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Один раз в квартал
3.3		Проведение информационных часов. «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	Один раз в квартал Апрель.
3.4		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Один раз в квартал
3.5		Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях	Сентябрь, ноябрь, июнь
4. Трудовое воспитание			
4.1	Формирование у	Организация дежурств по поддержке	Ежедневно

	обучающихся	порядка в спортзале и раздевалках	
4.2	потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело. Развитие Организаторских способностей и деловых качеств.	Участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	Один раз в месяц. Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, май, июнь, июль, август. Март, апрель – один раз в неделю.
4.3		Помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов и т.д.)	Один раз в квартал
5. Воспитание здорового образа жизни и безопасности			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	На каждом УТЗ
		Проведение бесед с учащимися ДЮСШ: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	Один раз в месяц
		1.Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2.Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». 3.Информационные часы «О противопожарной безопасности». 4.Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах, на воде, водных объектах в летнее, зимнее время»	Один раз в месяц 1.Январь 2-3. Один раз в месяц. 4.Один раз в месяц. Май-сентябрь. Декабрь – февраль.
		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	Один раз в квартал

		спорта.	
5.2	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 тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Один раз в квартал
6. Патриотическое воспитание обучающихся			
6.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, 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	Один раз в квартал
6.2	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.	Один раз в квартал
7. Развитие творческого мышления			
7.1	Практическая	Семинары, мастер-классы,	Один раз в

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	квартал

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерльного закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в порте и борьбе с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, согласно Рекомендаций размещенных на сайте РАА РУСАДА:

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить под роспись с локальными нормативными актами, антидопинговыми правилами по кикбоксингу.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и

борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в МБУ ДО СШ «Триумф»;

-ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата,

могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде МБУ ДО СШ «Триумф». Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте МБУ ДО СШ «Триумф» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов обучающимися, начиная с 7 лет, тренерами-преподавателями, иными специалистами. (п. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

			антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по кикбоксингу. (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. П. 41 Приказа № 999)

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол боя, спарринга.
- Участвовать в судействе спарринга, боя совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство в зоне боя, спарринга самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить в качестве судьи в зоне боя, спарринга.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	Один раз в квартал Март, июнь, сентябрь, декабрь	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	Один раз в квартал	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	Один раз в месяц	Уделять внимание знаниям правил эстетической гимнастики, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	Один раз в квартал	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-

			тренировочном занятии с последующим участием в судействе внуришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	Один раз в месяц	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	Один раз в квартал	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	Один раз в месяц	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	Один раз в квартал	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных реабилитационных мероприятий, организация спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Таблица 11

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования

		этап	спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия			
Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления (правильный режим, правильное совмещение нагрузок и отдыха, разумное планирование тренировок, УТЗ, использование средств для снятия утомления и т.д.; рациональное питание, фармакологические средства и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, физио и гидротерапия, различные виды массажа, бани (сауны), упражнения на растягивание и т.д.; дыхательные упражнения, сон-отдых, мышечное расслабление, психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортные условия быта, уменьшение отрицательных настроений т.д.	В рамках учебно-тренировочного занятия. Один раз в месяц.	В рамках учебно-тренировочного занятия. Один раз в месяц.	В рамках учебно-тренировочного занятия. Один раз в месяц.
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъектов Российской Федерации)	-	по плану спортивных соревнований и мероприятий. Один раз в неделю. Один раз в месяц.	по плану спортивных соревнований и мероприятий. Один раз в неделю. Один раз в месяц

В МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в ом числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329–ФЗ)

МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие поведение медицинских осмотров. Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Текущий врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Осуществляется:

-ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок — утром и перед второй тренировкой) — целесообразно использовать в предсоревновательном периоде;

-три раза в неделю (1-й —- на следующий день после дня отдыха, 2-й — на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3-й — на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю — после дня отдыха.

Оценивается состояние:

- центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, функциональное состояние двигательного анализатора, функциональное состояние вестибулярного анализатора, функциональное состояние зрительного анализатора.

Оперативный (срочный) контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии (и в ближайшие 2 часа после) и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Его цель – оценить интенсивность и адекватность (соответствие) нагрузки функциональным возможностям организма. Оценить адекватность выполняемых нагрузок можно по субъективным и объективным признакам.

При организации оперативного контроля регистрируют одни показатели только до и после тренировки или соревнования — другие в процессе.

Непосредственно в процессе тренировки анализируют:

-внешние признаки утомления, динамику ЧСС, значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки анализируют:

-тонус расслабления и напряжения мышц, время напряжения и расслабления мышц, функциональное состояние максимально задействованных анализаторов, биохимический состав крови (содержание неорганического фосфора и креатина в сыворотке крови).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, 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;

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, в том числе видом спорта «кикбоксинг»;

- укрепить здоровье;

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта;

- формировать двигательные умения и навыки;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта;

-получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на следующий этап;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта;

- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность;

- укрепить здоровье;

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-обеспечить участия в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки соревновательной деятельности;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствовать возрасту, полу и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и

правилам вида спорта;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые требования, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- МБУ ДО СШ «Триумф» направляет обучающегося и лиц, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (с учетом пункта 5 ФССП, пункта 11 примерной программы)

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в МБУ ДО СШ «Триумф», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением им соответствующего уровня спортивной квалификации. (п. 12 Примерной Программы) (с учетом пункта 6 ФССП)

Оценка результатов освоения Программы в сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;

- по завершении обучения нба этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений;

- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, тестами;

-результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться. Порядок проведения аттестаций обучающихся в МБУ ДО СШ «Триумф» закреплен в соответствующих локальных актах.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, вопросы по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками оцениваются по системе «зачет».

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению СШ с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

По завершению обучения МБУ ДО СШ «Триумф» выдает справку обучающемуся о завершении прохождения Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

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

Для зачисления обучающихся, желающих пройти обучение по Программе в МБУ ДО СШ «Триумф», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков – прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации по спортивному ориентированию. (п. 2 главы II ФССП)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Кикбоксинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по кикбоксингу. (п. 2 главы II ФССП)

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ «Триумф» используется зачетная система – «зачет».

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в МБУ ДО СШ «Триумф» получившие «незачет» за выполнение контрольного теста - одного, нескольких, не могут быть зачислены, переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, сдавшим все тесты получившие «зачет».

Комплексы контрольных упражнений, тесты уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12,13

Методические указания по выполнению контрольных упражнений представлены в Таблице 12-1, 13-1.

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

Таблица 12

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП -1 года обучения		Норматив НП- 2,3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6,30	7,80	6,10	7,60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+14

Методические указания по выполнению контрольных упражнений.

Таблица 12-1

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 30 м	Сдающий по команде преодолевает дистанцию 30 м с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками и ногами линии старта. При команде «Внимание!» спортсмен фиксирует окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», останавливается при первом пресечении финишной линии туловищем
Бег на 1000 м	Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

	Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «- », ниже – знаком «+».

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ- 1,2,3,4,5 года обучения	
			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 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 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	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Методические указания по выполнению контрольных упражнений.

Таблица 13-1

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 60 м	Сдающий по команде преодолевает дистанцию 60 м с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии

	старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками и ногами линии старта. При команде «Внимание!» спортсмен фиксирует окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», останавливается при первом пресечении финишной линии туловищем
Бег на 3000 м	Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.
Бег 2000 м	Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение за 1 минуту. После двух пробных попыток по команде «Начать!» включается секундомер. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. По истечении времени выключается секундомер и фиксируется правильно выполненное количество раз Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени
Выполнение поперечного шпагата (от лини паха)	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бёдрами). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Толчок набивного мяча весом 3 кг	Спортсмен по команде становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча; мяч берется двумя руками, поднимается до уровня груди, а потом резким движением рук подается вперед и вверх; во время начальной фазы броска тело немного подается назад-

	вперед, а потом одновременно с движением ног и рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено; необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки. Бросок измеряется сантиметровой лентой от линии старта до места приземления. Фиксируется лучший результат дальности броска.
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	И.п. – основная стойка в кикбоксинге, по команде включается секундомер, выполняются прямые удары с чередованием рук по воздуху правильно распределяя вес тела между ногами. Фиксируется количество ударов, по команде выключается секундомер.
Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	Спортсмен начинает выполнение ударов ногами и руками по команде, включается секундомер. Прямое нанесение ударов ног, из боевой стойки кикбоксер резко отталкивается одной ногой, переносит массу тела на вторую конечность. Поднимает свободную ногу, одним движением сгибая в колене, и резко выталкивает голень прямо. Выполняются прямые удары с чередованием рук по воздуху правильно распределяя вес тела между ногами. Чередование ударов ног и рук. Прямое нанесение удара левой ногой, две серии ударов руками (сначала левой потом правой), затем удар правой ногой, две серии ударов руками. Фиксируется количество ударов, по команде выключается секундомер.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса по системе оценки «зачет».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки не связанным с физическими нагрузками представлен в Таблицах 14,15.

Таблица 14

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)**
1.	Понятие о физической культуре.
2.	Отличия между физкультурой и спортом.
3.	Кикбоксинг как вид спорта, история развития.
4.	Правила проведения поединков в избранном разделе кикбоксинга.
5.	Разделы кикбоксинга, основные правила разделов кикбоксинга.
6.	Основные требования к спортивной обуви и одежде.
7.	Понятие о рациональном питании и регулировании веса спортсмена.
8.	Правила по технике безопасности, правила поведения в общественных местах.
9.	Основные сведения о строении организма человека.
10.	Понятие и основные правила личной гигиены.
11.	Понятие о тренировочной нагрузке.
12.	Оказание первой доврачебной помощи.
13.	Профилактика простудных заболеваний.
14.	Правила предупреждения травматизма.
15	Основные принципы организации питания.
16.	Оказание первой доврачебной помощи при обморочном состоянии.
17.	Последствия воздействия при низкой температуре, способы нейтрализации.

18.	Последствия воздействия высокой температуры, способы нейтрализации.
19.	Требования к режиму кикбоксера.
20.	Понятие переутомления, его симптомы, способы устранения.
21.	Способы развития волевых качеств.
22.	Способы преодолении чувства лени.

Таблица 15

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)**
1.	Значение физкультуры в воспитании личности.
2.	Роль физкультуры и спорта в системе образования.
3.	Кикбоксинг как вид спорта, история развития.
4.	Правила проведения поединков в избранном разделе кикбоксинга.
5.	Разделы кикбоксинга, основные правила разделов кикбоксинга.
6.	Понятие о рациональном питании и регулировании веса спортсмена.
7.	Основные требования к спортивной обуви и одежде.
8.	Основные сведения о строении организма человека.
9.	Понятие и основные правила личной гигиены.
10.	Оказание первой доврачебной помощи.
11.	Понятие о системе закаливания.
12.	Средства восстановления организма спортсмена.
13.	Основные показатели самоконтроля.
14.	Способы остановки кровотечения.
15.	Особенности питания при интенсивных нагрузках.
16.	Организация режима кикбоксера на соревнованиях.
17.	Правила организации режима спортсмена во время соревнований.
18.	Врачебный контроль за режимом спортсмена.
19.	Способы развития произвольного внимания, умения его переключать.
20.	Способы борьбы с неуверенностью и неверием в собственные силы.
21.	Способы развития внимания.
22.	Способы преодоления страха, возможности его исключения.

4. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»

4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с обучающимися на этапах спортивной подготовки – спортивные, подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить учебно-тренировочные занятия (УТЗ) более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части УТЗ после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на

воспитание силы, используют во второй половине УТЗ, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивной подготовке спортсменов большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них, уклоны.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Методы физического воспитания, используемые на занятиях кикбоксингом: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки учащихся является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Основным средством подготовки в кикбоксинге, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ) упражнения.

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к кикбоксингу. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов кикбоксинга (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Основные средства тренировочных воздействий

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2) подвижные игры и игровые упражнения;
3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Этапы начальной подготовки необходимы для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий кикбоксингом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7)гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) введение в школу техники кикбоксинга;

9) комплексы упражнений, зарядок (задание на дом).

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается

основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как и на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этом этапе, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий кикбоксингом. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнении и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году - является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скорости силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Реализация программы происходит с учетом индивидуальных психологических и физиологических особенностей, а также в соответствии с весовыми категориями.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, с использованием современных учебно – тренировочных технологий: личностно – ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровье – сберегающих.

Половозрастные особенности.

Принято условно считать, что подростковый возраст заканчивается с прекращением бурного роста.

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых: гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем).

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. При этом девочки вступают в период полового созревания примерно на 2 года раньше мальчиков и в дальнейшем созревают тоже быстрее.

Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3—5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы.

У девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет.

Анализ деятельности тренеров-преподавателей на начальном этапе работы с подростками показывает, что даже самые правильные и обоснованные целевые воздействия и требования могут оказаться нейтральными и даже вызвать противодействие, если подросток субъективно не подготовлен к их восприятию. Поэтому целевое воздействие должно сочетаться со специальной подготовительной работой по актуализации потребностей, интересов, устремлений юного спортсмена по совершенствованию своей спортивно-технической подготовки, тех или иных аспектов самосознания и самооценки, созданием благоприятного эмоционально волевого настроя и т.п.

Перестройка самосознания обучающегося, его отношения к спорту и самому себе осуществляются в неразрывной связи с формированием конкретных спортивных знаний, умений, навыков. В тоже время, это относительно самостоятельные аспекты перестройки личности, которые проявляются не всегда одновременно. Вот почему целенаправленное руководство становлением и закреплением знаний, конкретных спортивных умений и навыков занимает особое место в деятельности тренеров-преподавателей.

В спортивном опыте синтезируются прежде всего те формы и методы работы, которые приобретают для спортсмена определенную личную значимость и влияют на дальнейшее поведение. Спортивный опыт – это специфическое синтетическое образование, по психологической сущности представляющее собой непосредственное, чувственно данное значение требований и правил деятельности спортсмена, способов и последствий их выполнения (или невыполнения). Опыт поведения позволяет предвидеть последствия своих действий и поступков в зависимости от их характера и

конкретных спортивных ситуаций и, следовательно, преднамеренно совершать одни поступки и удерживаться от других, выбирать для достижения своих целей наиболее рациональные программы поведения.

Принципы построения многолетнего обучения спортсмена

Подготовка спортсмена в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить, как рационально-организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей, осуществляемый в спортивных школах на основе дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом — иных. В юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития.

Необходимо использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств юных спортсменов, морфофункциональные показатели указаны в таблице 16.

Физические качества юных спортсменов, морфофункциональные показатели.

Таблица 16

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (лет)								
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+			+	+	+	+
Скоростно – силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+		+	+
Выносливость									
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Этап начальной подготовки.

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовой бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования. На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки.

В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий. Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера-преподавателя. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения. На этапе начальной подготовки при новым техническим приемам обучении приемам следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями. Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основными задачами этого этапа являются всесторонняя физическая подготовка спортсменов, укрепление здоровья, воспитание общей выносливости и скоростно-силовых качеств, овладение основными технико-тактическими действиями, воспитание специальной выносливости, приобретение соревновательного опыта.

Основными методами тренировки на этом этапе являются игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

Средства тренировки: спортивные игры, кроссовый бег, специальные упражнения, акробатические упражнения, упражнения с небольшим отягощением, учебно-тренировочные соревнования. Многими специалистами доказано, что на этом этапе спортивной специализации большой эффект оказывает разносторонняя тренировка. При планировании тренировочного процесса необходимо значительное время уделять технико-тактической подготовке, так как спортсмен должен владеть широким арсеналом технических действий.

В этот период необходимо стремиться к тому, чтобы с самого начала обучать спортсменов правильной биодинамической структуре технического действия. Однако успех технической подготовки во многом зависит от оптимального соотношения развития физических качеств спортсмена. В этот период необходимо продолжить воспитание быстроты за счет включения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, а также специальных упражнений, направленных на воспитания физических качеств, играющих важную роль в данном виде спорта.

Необходимо полноценное питание, богатое белками и витаминами.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основными задачами этого этапа являются: повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствование технико-тактических действий, достижение максимального уровня развития ведущих физических качеств, совершенствование соревновательной подготовки, воспитание морально-волевых качеств в процессе преодоления трудностей на тренировках и в соревнованиях.

Основными методами тренировки являются: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный. Средства тренировки: учебно-тренировочные соревнования, специальные упражнения, средства ОФП и СФП, упражнения со штангой, с резиновыми амортизаторами, упражнения соревновательного характера, акробатические и гимнастические упражнения.

К этому этапу юные спортсмены приходят, уже овладев основами технико-тактического мастерства, поэтому основная деятельность спортсмена направлена на совершенствование двигательных навыков. Изученные технические приемы вида спорта необходимо многократно повторять и добиваться эффективного их выполнения в учебно-тренировочном процессе. Поэтому на данном этапе можно планировать учебно-тренировочный процесс по специальным заданиям. Спортсменам необходимо дать более полные сведения о вариантах тактики соревновательной деятельности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства большое внимание следует уделять воспитанию физических качеств. Как было отмечено, успехи в соревновательной деятельности в спорте в значительной степени обусловлены развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Особенность вида спорта «кикбоксинг»

Кикбоксинг - сложнокоординационный, ациклический, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге, татами двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов руками, ногами, защищенными специальными перчатками, и получить от своего соперника как можно меньше ударов путём выполнения защит и передвижений в соответствии с правилами.

В поединке кикбоксёров на ринге, татами происходит постоянная смена обстановки, для него характерна изменчивости спортивных действий в непостоянных условиях боевой деятельности. Чтобы достигнуть необходимых

результатов в этих условиях, кикбоксёр должен владеть значительным комплектом приемов и способов техники. В арсенале технико-тактических приемов кикбоксёра должны быть стойки, удары, наносящиеся руками, ногами; приемы защиты, сводящиеся к уходам, уклонам, ныркам, отбивам и подставкам.

С биомеханической и физиологической точки зрения кикбоксинг относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью, в условиях дефицита времени и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя - субмаксимальная. Основной источник энергии - анаэробный ресинтез АТФ.

Для сильнейших кикбоксёров характерны емкое восприятие в ограниченные интервалы времени, что требует высокой пропускной способности мозга.

Спортсмен должен не только быстро оценить боевую обстановку, точно рассчитать время, определить дистанцию и мгновенно найти нужные моменты для удара и защиты, но и предвосхитить ее изменения, то есть экстраполировать.

Кикбоксёр должен обладать сниженной помехоустойчивостью, наличием специфических черт умственной работоспособности (оперативного мышления, концентрации и большого объема внимания, и способности к быстрому принятию решений), что требует высокой возбудимости и лабильности нервной системы, силы нервных процессов.

Среди основных физических качеств кикбоксёра называется выносливость. О выносливости спортсмена указывает его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защитных техник, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Важное качество кикбоксёра - ловкость, в основе которой располагается подвижность двигательных навыков. Ловкий кикбоксёр умело находит время и место для результативных ударных действий, использует положение защиты для контратак, вовремя уходит от ударов противника.

Наиболее распространенными травмами у спортсменов являются порезы, носовые кровотечения, повреждения наружного уха, переломы челюсти, повреждения глаз, травмы кисти, головного мозга, в частности, такие как субдуральное и эпидуральное кровоизлияния. Таким образом, это давно исторически сложившийся высокотехничный, скоростно-силовой вид спорта, предъявляющий повышенные требования к функционированию организма спортсмена. Кикбоксинг отличается разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по

физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

История развития и современное состояние.

Истоки кикбоксинга. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития кикбоксинга. Кикбоксинг как вид спорта. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране. Международные связи российских отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Особенности развития кикбоксинга в Краснодарском крае, история кикбоксинга, известные спортсмены-кикбоксеры Краснодарского края, соревнования по кикбоксингу, проводимые в крае. Развитие кикбоксинга в регионе, области, крае, городе.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Правила по технике безопасности, правила поведения. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении в укреплении здоровья. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Режим дня учащихся.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит, понятие о спортивной форме, утомлении, перетренированности. Основные меры их предупреждения. Обеспечение безопасности на занятиях. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы самомассажа.

Спортивный режим и физическая подготовка кикбоксера.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена кикбоксера.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность кикбоксера.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня кикбоксера. Режим сна и питания. Двигательная активность. Требования к режиму. Режим спортсмена во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в детско-юношеской спортивной школе.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера вида спорта - кикбоксинг, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление

специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Психологическая подготовка.

Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств. Развитие произвольного внимания и умения его переключать.

Проведение учебно-тренировочных занятий в непривычных условиях. Овладение приемами сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей. Самовнушение.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям кикбоксингом;
- развитие личностных качеств;
-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе;
- преодоление неуверенности, обоснование и достижение поставленных целей;
- развитие акцентирования внимания и точное выполнение заданных упражнений, действий. Выполнение заданий на внимательность от тренера-преподавателя по сигналу. Осознание необходимости учебно-тренировочных занятий. Умение преодолевать отвлекающие факторы («лень», онлайн-игры, интернет-ресурсы).

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», повороты на месте и расчет по порядку.

Построения и перестроения: построение в колонну по одному на месте, в шеренгу, в круг, в колонну. Определение точек в спортивном зале – центр, середина, углы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, из одной шеренги в две, из одной колонны по одному в колонну по два на месте, из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.

Размыкания и смыкания приставными шагами в колонне (направляющий, замыкающий, дистанция), в шеренге (правый фланг, левый фланг, интервал).

Повороты направо, налево, кругом на месте, в движении.

Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, передвижения по кругу, изменение скорости движения.

Строевой шаг, изменение длины шага при передвижении по командам «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «Полный шаг», «Полшага».

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.

Ходьба и бег с различными движениями прямыми руками из различных исходных положений (в стороны, вверх, вперед), руки к плечам, перед грудью, за головой, за спиной. Переход из одного положения в другое – зигзагообразно, небольшими кругообразными движениями, восьмерками).

Ходьба с размашистыми движениями руками; с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной; с хлопками под прямой ногой и над головой; с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка; широким шагом с поворотами туловища, с поворотами туловища (кисти в «замок»), руки согнуты перед грудью, руки в стороны, выпадами; на полусогнутых ногах, в приседе, с хлопками за ногой, с наклонами туловища в сторону.

Ходьба и бег на носках с высоким подниманием коленей, с «забрасыванием» назад полусогнутых ног, согнутых ног (с захлестыванием голени назад), с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег в медленном, среднем темпе, ускорение.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные), взмахи и рывковые движения, упражнения в статических положениях (растягивание мышц, удержание в одной позе некоторое время), упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы налево, направо, круговые движения головой.

Упражнения для ног и тазового пояса.

Поднимание на носки, ходьба на носках.

Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед, приседания на двух и одной ногах, ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа), выпады и пружинящие движения в выпаде, повороты ноги наружу и внутрь, круговые движения стопой и ногой, взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

Упражнения в статистических положениях (полушпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).

Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для туловища.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов, положений лежа).

Повороты туловища направо, налево.

Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Прогибания тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксации положения туловища.

Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.

Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для всего тела.

Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).

Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.

Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.

Волнообразное движение телом.

Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног.

Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа).

Упражнения для координации.

Выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой. Упражнения одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движением ногой, разнонаправленные разноименные движения руками.

Чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз и сразу перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны. Прыжки правая нога вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами, гантелями. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, в висе лежа, передвижения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, приседания на одной и двух ногах. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Упражнения на гимнастической стенке: поднимание прямых ног из виса.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами, мост из положения лежа на спине, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Круговые движения руками в различных

плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками, выкруты, движения с палкой, скакалкой или эластичным резиновым бинтом в руках.

Покачивания вперед и назад в положении «мост».

Упражнения на растягивание.

Пружинистые наклоны туловища к ногам стоя и сидя (ноги не сгибать); пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях,

стоя в наклоне, ноги врозь повороты туловища в стороны; в стойке на лопатках встречные махи ногами, достать ногами пол.

Выполнение упражнений в парах: пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях.

Упражнения вчетверо сложенной скакалкой: пружинистые наклоны, повороты туловища.

Выполнение упражнений из исходного положения стоя у гимнастической стенки: на растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, рук, плечевого пояса, мышц спины.

Элементы акробатики.

Группировка в приседе, перекаты на спине (вперед, назад в группировке), в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.

Кувырки вперёд**,** в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост». Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Длинный кувырок.

Упражнения на улучшение осанки.

Рывки руками, повороты кистей рук ладонями вперед, вверх, назад.

Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком):

- в положении основной стойки опуститься на колени и вернуться в обратное положение;

- ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, выпадами, зигзагами, скрестными шагами, приставными шагами правым (левым) боком вперед, спиной вперед.

Бег с ускорениями по прямой линии, по кривой, зигзагами. Прыжки. Выполнение танцевальных движений.

Стоя, разведение рук в стороны (с предметами кубик, теннисный мяч), перемещение предметов из одной руки в другую (тоже за спиной).

Упражнения стоя у стены касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднимание рук вперед, вверх, поочередное поднимание согнутых ног (к животу), прямых ног вперед.

Вис спиной к гимнастической стенке, выпрямиться и касаться стенки всеми частями тела.

Приседания с движениями руками в стороны, вперед, на пояс.

Кувырки вперед, стойка на лопатках.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Ходьба по веревке (канату).

Приседания с отрывом пяток от поверхности пола.

Прыжки на носках с выпрямлением коленей.

Сидя сгибание и разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.

Упражнения для укрепления мышц спины:

- наклоны туловища вперед, руки вперед, касаясь руками пола; наклоны туловища вперёд с гантелями у плеч;
- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;
- повороты туловища с гантелями в руках;
- приседания на носках руки за голову (меняя положение рук), с предметами в руках (мяч);
- упражнения с глубоким выпадом;
- наклоны туловища стоя на коленях с предметом и без;
- лежа на животе поднимание и опускание туловища.

Упражнения для мышц живота.

В положении сидя сгибание и разгибание ног с предметом (мяч) и без (упор руками сзади), круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног.

В положении лежа на спине круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног, сгибание туловища касаясь ногами пола за головой,

Из положения лежа, принять положение сидя руки вперед; сед углом; упражнения с партнером.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП), (СФП).

Упражнения в равновесии.

Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба на носках и выполнение упражнений по начерченной линии. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, равномерно разложенные на ней, с различными положениями рук; повороты на 90 ^{0}; ходьба по рейке до конца гимнастической скамейки и соскок в глубину толчком двух на гимнастический мат.

Ходьба на носках, руки в стороны - стойка на носках, руки вверх – ходьба на носках, руки за голову, руки у бороды.

Ходьба по скамейке – поворот переступанием налево – поворот переступанием направо – ходьба на носках и соскок в глубину толчком двух на гимнастический мат.

Подскоки и прыжки.

На двух ногах - на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);

- с переменой положения ног; в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад;
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук;
- прыжки через короткую скакалку на одной и двух ногах;
- прыжки через длинную скакалку.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту через препятствия, планку; в длину с места; многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; прыжки через скакалку; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей); бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Поднимание туловища лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, поднимание и опускание прямых, согнутых ног. Метание набивного мяча (1-3 кг).

Эстафеты комбинированные с элементами гимнастики, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития выносливости.

Продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс) в среднем темпе. Игры и игровые упражнения. Прыжки через короткую скакалку. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая). Работа на снарядах с различной интенсивностью и продолжительностью (мешок, груша, лапы, кикбоксерская стенка).

Специальная физическая подготовка.

- Боевые передвижения (диск штанги 5-10 кг), нанесение ударов в движении и на месте с отягощениями (гантели 0,5-1 кг).
- Лазанье по канату;
- Упражнения с гирями (8-16 кг).

Имитационные упражнения:

- стойки;
- упражнения для изучения ответных действий;
- разминка-имитация «бой с тенью»;
-упражнения для изучения ударов: (в голову и корпус);
- варианты атак и выходы из них;
- упражнения для изучения встречных атак и выходов из них;
- тактика индивидуальной защиты, положение рук, ног.
- упражнения для изучения перемещений (с элементами кикбоксинга по залу).

Боевые стойки – по положению стоп:

- левосторонняя;
- правосторонняя;
- фронтальная.

По положению туловища:

- высокая прямая;
- средняя (промежуточная);
- низкая собранная;
- открытая (своеобразная).

По распределению массы тела:

- на впередистоящей ноге;
- на сзади стоящей ноге;

- равномерно на обеих ногах.

Виды передвижений: приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещения массы тела с ноги на ногу («челноком») шаги в сторону (сайд-степы), ходьба, поскоки и скачки.

Удары руками, стойки:

- одиночные прямые, боковые, удары снизу в голову и корпус и защиты от них;
- двойные боковые, прямые, удары снизу в голову и туловище и защиты от них;
- трех и четырех ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты от них;
- действия на дальней и средней дистанциях – боевая стойка, передвижения, удары и защиты;
- действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

1.Стойки:

Боевая, учебная.

2.Удары руками:

В боевой стойке - удар кулаком руки, с шагом передней ноги;

В учебной стойке - удар кулаком руки, с шагом разноименной ноги.

Одиночные, сдвоенные, многоударные комбинации, из одноименных и разноименных ударов.

3.Передвижения:

В боевой стойке - вперед, назад, влево, вправо;

В учебной стойке - вперед, назад, влево, вправо.

4.Защита:

Подставка левой и правой руки;

Шагом назад;

Сайс-степ;

Уклон;

Нырок;

Присед;

Отбив;

Блокировка.

5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.

6. Работа в парах – отработка упражнений с левшой;

отработка упражнений с правшой;

отработка упражнений с более высоким партнером;

отработка упражнений с партнером ниже ростом;

отработка упражнений на дальней дистанции;

отработка упражнений на средней дистанции;

отработка элементов ближнего боя;

отработка элементов при движении вперед, назад и при круговом движении.

Боевые передвижения (диск штанги 5-10 кг), нанесение ударов в движении и на месте с отягощениями (гантели 0,5-1 кг). Лазанье по канату. Упражнения с гирями (8-16 кг).

Техническая, тактическая подготовка.

1.Стойки:

Боевая, учебная.

2.Удары:

В боевой стойке - удар кулаком руки, с шагом передней ноги, одиночные и сдвоенные;

В учебной стойке - удар кулаком руки, с шагом разноименной ноги, одиночные и сдвоенные.

3.Передвижения:

В боевой стойке - вперед, назад, влево, вправо;

В учебной стойке - вперед, назад, влево, вправо.

4.Защита:

Подставка левой и правой руки;

Шагом назад, в сторону, отскок;

Уклон – защита от прямых ударов;

Нырок – защита от боковых ударов;

Подставка локтем – защита от ударов снизу.

5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.

6. Упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»).

7. Упражнения на двух ногах - на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук;

- прыжки через короткую скакалку на одной и двух ногах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места; многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; прыжки через скакалку.

Метание набивного мяча (1 кг).

Эстафеты, комбинированные с прыжками, метаниями.

Упражнения для развития выносливости.

Продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс) в среднем темпе. Игры и игровые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.

Упражнения для координации.

Выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой. Упражнения одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движением ногой, разнонаправленные разноименные движения руками.

Чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз и сразу перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны. Прыжки правая нога вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на

разноименные движения руками. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, в висе лежа, передвижения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, приседания на одной и двух ногах. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками.

Упражнения на растягивание.

Пружинистые наклоны туловища к ногам стоя и сидя (ноги не сгибать); пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя в наклоне, ноги врозь повороты туловища в стороны.

Упражнения в равновесии.

Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба на носках руки в стороны, руки за голову, руки вверх.

Задания с различными мячами по видам спорта – баскетболу (стритболу), волейболу, мини-футболу. Подвижные игры, эстафеты.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двухсторонние игры.

Инструкторская и судейская подготовка.

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя. Составление положения о соревнованиях. Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбоксингу. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток; в судействе внутришкольных соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

Специальные навыки.

Точность и своевременность выполнения заданий, упражнений по команде тренера-преподавателя, четкость выполнения технико-тактических заданий, упражнения и т.д.

Спортивное и специальное оборудование.

Работа с мешком, с грушей, с настенной подушкой, с пневматической грушей, с мячом на резинах (пинчбол), с малым подвесным мячом (пунктбол), упражнения с лапами.

Выполнение домашних заданий базовых элементов программы под контролем родителей.

4.1.1. Программный материал этапа начальной подготовки 1 года.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества.

История развития и современное состояние.

Истоки кикбоксинга. История развития на международной арене и в России. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Правила по технике безопасности, правила поведения.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой помощи и доврачебная помощь.

Спортивный режим и физическая подготовка кикбоксера.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Психологическая подготовка.

Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств. Развитие произвольного внимания и умения его переключать.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, с использованием современных учебно – тренировочных технологий: личностно – ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровье – сберегающих.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения.

Выполнение команд. Построения и перестроения. Определение точек в спортивном зале.

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.

Ходьба и бег.

Ходьба и бег на носках с высоким подниманием коленей, с «забрасыванием» назад полусогнутых ног, согнутых ног (с захлестыванием голени назад), с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег в медленном, среднем темпе, ускорение.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для ног и тазового пояса.

Поднимание на носки, ходьба на носках.

Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела.

Упражнения для координации. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на растягивание.

Элементы акробатики.

Упражнения на улучшение осанки.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для мышц живота. Упражнения в равновесии.

Подскоки и прыжки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития выносливости.

Вид спорта.

Имитационные упражнения.

Боевые стойки – по положению стоп.

По положению туловища.

По распределению массы тела.

Виды передвижений.

Удары руками, стойки.

Техническая, тактическая подготовка.

1.Стойки.

2.Удары.

3.Передвижения.

4.Защита.

5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.

6. Упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»).

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Специальные навыки. Спортивное и специальное оборудование.

4.1.2.Программный материал этапа начальной подготовки 2, 3 года.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины

История развития и современное состояние.

Истоки кикбоксинга. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных

соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития кикбоксинга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Правила по технике безопасности, правила поведения. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении в укреплении здоровья.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит, понятие о спортивной форме, утомлении, перетренированности. Основные меры их предупреждения. Обеспечение безопасности на занятиях

Спортивный режим и физическая подготовка кикбоксера.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена кикбоксера.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Психологическая подготовка.

Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств. Развитие произвольного внимания и умения его переключать.

Проведение учебно-тренировочных занятий в непривычных условиях. Овладение приемами сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей. Самовнушение.

Умение преодолевать отвлекающие факторы («лень», онлайн-игры, интернет-ресурсы).

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища.

Упражнения для всего тела. Упражнения для координации.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на растягивание.

Пружинистые наклоны туловища к ногам стоя и сидя (ноги не сгибать).

Элементы акробатики.

Упражнения на улучшение осанки.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.

Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для мышц живота.

Упражнения в равновесии.

Подскоки и прыжки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития выносливости.

Вид спорта.

Имитационные упражнения.

Боевые стойки – по положению стоп.

По положению туловища.

По распределению массы тела.

Виды передвижений.

Удары руками, стойки.

1.Стойки.

2.Удары руками.

3.Передвижения.

4.Защита.

5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.

6. Работа в парах – отработка упражнений с левшой.

Техническая, тактическая подготовка.

1.Стойки.

2.Удары.

3.Передвижения.

4.Защита.

5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.

6.Упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»). Различные виды спорта и подвижные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для координации.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на растягивание. Упражнения в равновесии.

Задания с различными мячами по видам спорта.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Специальные навыки. Спортивное и специальное оборудование.

4.1.3. Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 года.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. История развития и современное состояние.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Спортивный режим и физическая подготовка кикбоксера.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища.

Упражнения для всего тела. Упражнения для координации.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на растягивание.

Элементы акробатики.

Упражнения на улучшение осанки.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.

Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для мышц живота.

Упражнения в равновесии.

Подскоки и прыжки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития выносливости.

Вид спорта.

Имитационные упражнения.

Боевые стойки – по положению стоп.

По положению туловища.

По распределению массы тела.

Виды передвижений.

Удары руками, стойки.

1.Стойки.

2.Удары руками.

3.Передвижения.
4.Защита.
5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.
6. Работа в парах – отработка упражнений с левшой.
Техническая, тактическая подготовка.
1.Стойки.
2.Удары.
3.Передвижения.
4.Защита.
5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.
6.Упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»).
Различные виды спорта и подвижные игры.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
Упражнения для развития выносливости. Упражнения для координации.
Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.
Упражнения на растягивание.
Задания с различными мячами по видам спорта.
Подвижные игры и эстафеты.
Спортивные игры.
Специальные навыки. Спортивное и специальное оборудование.

4.1.4.Программный материал учебно-тренировочного этапа 4,5 год.

Физическая культура и спорт в России. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения.
Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.
История развития и современное состояние.
Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
Спортивный режим и физическая подготовка кикбоксера.
Естественные и гигиенические средства восстановления.
Психологическая подготовка.
Общая физическая подготовка (ОФП).
Строевые упражнения.
Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.
Упражнения для рук и плечевого пояса.
Упражнения для мышц шеи.
Упражнения для ног и тазового пояса.
Упражнения для туловища.
Упражнения для всего тела.
Упражнения для координации.
Упражнения для развития силы.
Упражнения для развития гибкости.
Упражнения на растягивание.
Элементы акробатики.

Упражнения на улучшение осанки.
Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.
Упражнения для укрепления мышц спины:
Упражнения для мышц живота.
Общая и специальная физическая подготовка (СФП).
Упражнения в равновесии.
Подскоки и прыжки.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
Упражнения для развития выносливости.
Специальная физическая подготовка.
Имитационные упражнения.
Боевые стойки – по положению стоп.
По положению туловища:
По распределению массы тела:
Виды передвижений.
Удары руками, стойки.
1.Стойки:
2.Удары руками:
3.Передвижения:
4.Защита:
5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.
6. Работа в парах.
Технико-тактическая подготовка.
1.Стойки:
2.Удары:
3.Передвижения:
4.Защита:
5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.
6.Упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»).
Основы профессионального самоопределения.
Различные виды спорта и подвижные игры.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для координации.
Упражнения для развития силы.
Упражнения для развития гибкости.
Упражнения на растягивание.
Упражнения в равновесии.
Задания с различными мячами по видам спорта.
Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.
Инструкторская, судейская практика.
Специальные навыки. Спортивное и специальное оборудование.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан в таблице 17.

Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)		Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	НП-1	312 ч			
	НП-2, НП -3	416 ч			
	Теоретическая подготовка	НП-1	НП-2, НП -3		
		12	13		
	История возникновения вида спорта и его развитие	1	1	Сентябрь, ноябрь, март, июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	Октябрь, декабрь, апрель, май, июль	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. Закаливание организма	2	2	Сентябрь, Ноябрь, февраль, апрель, июнь, август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
			1	Сенетябрь, декабрь,февраль, март, июль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом , водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	2	2	Октябрь,январь, апрель,	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и

	спортом			июнь, август	содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам вида спорта. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка	2 6 3	2 8 4	Сентябрь-июль, август	Понятие о тактических элементах вида спорта. Теоретические знания по тактике их выполнения. Психологический настрой их выполнения.
	Теоретические основы судейства	2	2	Ноябрь, февраль, июнь, август	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	1	1	Сентябрь-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1	Сентябрь,ноябрь-май, август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общая физическая подготовка	150	200	Сентябрь-июль, август	Понятийность. Классификация упражнений. Основа техники упражнений.
	Специальная физическая подготовка	34	46	Сентябрь-июль, август	Понятийность. Классификация упражнений. Основа техники упражнений

	Техническая подготовка	54	54	Сентябрь-июль, август	Понятийность. Классификация упражнений. Техника выполнения упражнений. Основа техники упражнений
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ-1, УТ-2 УТ-3	520			
	УТ-4, УТ-5	624			
	Теоретическая подготовка	УТ-1, УТ-2, УТ-3	УТ-4, УТ-5		
		37	63		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	5	9 1	Сентябрь,ноябрь, декабрь, февраль, апрель, май, июль	Физическая культура 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	5	9	Октябрь, декабрь, февраль, март, апрель	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	5	9	Ноябрь, декабрь, февраль , март, май, июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	6	9	Сентябрь, октябрь, декабрь, февраль,	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

				апрел ь май. июнь	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательно й деятельности, самоанализ обучающегося	5	9	Сентя брь, октяб рь, ноябр ь,фев раль, март, апрел ьмай, июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	5	9	октяб оь-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	6	9	декаб рь-май, авгус т	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы **технической** подготовки. Основы техники спорта	193	206	Сентя брь-июль, авгус т	Понятийность. Спортивная техника. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическа я подготовка	10	12	сентя брь – июль, авгус т	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы **тактической** подготовки.	16	25	Сентя брь-июль, авгус	Понятийность. Спортивная тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

	Основы тактики спорта			т	использования слова. Значение рациональной тактики в достижении высокого спортивного результата.
	Общая физическая подготовка	130	94	Сентя брь-июль, авгус т	Понятийность. Общая физическая подготовка. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рационального применения упражнений
	Специальная физическая подготовка	83	138	Сентя брь-июль, авгус т	Понятийность. Спортивная тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рационального применения упражнений в достижении высокого спортивного результата.

5.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

В МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет обучение по виду спорта «кикбоксинг» по дисциплинам – кик-форма, свободная форма, лайт-контакт, фулл-контакт в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Кик-форма - дисциплина в которой применяется специфическая мягкая и пластичная техника движений, для которых характерна широкая амплитуда, более сложная координация. Для этого стиля также характерно большое содержание прыжков, акробатических элементов, падений.

В дисциплине **"свободная форма»** используется, прежде всего, правильная базовая техника, доведенная до высокого уровня мастерства видов восточных единоборств во всем его многообразии стилей, имеющие специфическую пластику жестких, рациональных, преимущественно коротких, геометричных движений. При этом необходимо использование достаточного количества прыжковой ударной техники, триксов, а также не более трех акробатических элементов без ударной техники.

Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Зачисляются удары, достигшие цели. В данной дисциплине разрешены удары выше пояса, подсечки.

Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» (раздел V ФССП) относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана по виду спорта «кикбоксинг»;

-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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта 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.

6.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «кикбоксингу»

МБУ ДО СШ «Триумф» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП)

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;
- 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 спортивной школе 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) с изменениями, внесёнными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554));

- обеспечить оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечить спортивной экипировкой;
- обеспечить обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечить обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
-обеспечить соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах 18, 19, 20.

В таблицах с оборудованием указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки.

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

Таблица 18

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	**6**
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапа боксерская	штук	12
7.	Лапа-ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол от1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2

18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	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 как-форма, свободная форма			
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.

Таблица 19

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
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 как-форма, свободная форма			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Таблица 20

Спортивный инвентарь, передаваемый 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								Этап высшего спортивного мастерства			
				ко	ли	че	ст	ср	ок	эк	сп	ко	ли	че	ст	ср	ок	эк	сп	ко	ли	че	ст	ср	ок	эк	сп	ко	ли	че	ст	ср	ок	эк
1	Кама	штук	на обучающегося	-				-				1				1				2				1				2				1	
2	Копье «цяншу»	штук	на обучающегося	-				-				1				1				2				1				2				1	
3	Нагинаты	штук	на обучающегося	-				-				1				1				2				1				2				1	
4	Нунчаку	штук	на обучающегося	-				-				1				1				2				1				2				1	
5	Палка-бо «бо-дзюцу»	штук	на обучающегося	-				-				1				1				2				1				2				1	
6	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на обучающегося	-				-				1				1				2				1				2				1	

Спортивный инвентарь, передаваемый 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин как-форма, свободная форма											
3	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик											
5	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

14	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
15	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16	Штаны для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
17	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность МБУ ДО СШ «Триумф» педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП).

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, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО СШ «Триумф» (с учетом подпункта 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21апреля 2022 № 237н, (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), 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 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Триумф» заключается в систематическом повышении квалификации.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года, проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Срок повышения квалификации менять нельзя. (ст. 47 ФЗ т 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)

Работники направляются МБУ ДО СШ «Триумф» на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МБУ ДО СШ «Триумф» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя МБУ ДО СШ «Триумф». (п. 24 Приказа №

999)

Укомплектованность организации педагогическими работниками, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 21.

Таблица 21

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий организацию Программы)		2
	Инструктор-методист		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по кикбоксингу	НП, УТ	1
	Педагог-организатор		1
Иные специалисты	Уборщик служебных помещений		1

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-образовательные ресурсы.

Учебные:

-программа подготовки спортсменов -

Всероссийская федерация **кикбоксинга** официальный сайт.

Дидактические:

Видеозаписи соревнований на официальном сайте вида спорта

http://www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта РФ

www.boxing-fbr.ru/. Федерация бокса РФ.

http://boxing.reduit-company.ru/ ГБУ КК "РЦСП по боксу"

https://kubansport.krasnodar.ru/ Министерство ФК и С КК

Контрольные и контрольно-измерительные:

-контрольные нормативы;

-контрольно-переводные нормативы;

-вопросы, не связанным с физическими нагрузками.

Учебно-методические ресурсы.

Методические пособия:

1. Агафонов А.И. Биомеханический анализ техники ударов ногами кикбоксеров различных квалификационных групп // Фундаментальные исследования № 10 2013. С. 2031-2034
2. Белых С.И. Психофизиологическая подготовка кикбоксера // Физическое воспитание студентов 2006 № 1. С. 3-13
3. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства от древних ушу до профессионального кикбоксинга. СПб.: Медиа Пресс, 2010. 346 с.
4. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров, кикбоксеров: автореф. Ис. Д-ра пед. наук. М., 2009. 41 с.

5. Гирт П. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство.: пер. с нем. Изд. Испр. и доп. Ростов н/Дону: Феникс, 2011.96с.
6. Деркаченко И.В. Модели специальной физической подготовленности кикбоксеров различных стилей ведения поединка. 2017. С. 273-276
7. Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: автореф. Дис. Канд. Пед. наук. Челябинск: УралГАФК. 2005.22 с.
8. Клещев В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге: автореф. Дис. Канд. Пед. наук. М., 2009. 23 с.
9. Клещев В.Н. Кикбоксинг. М. Академический проект, 2009.288 с.
10. Куликов А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 320 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.
12. Мельцер М. Правила соревнований по кикбоксингу/Мельцер М., Новиков К., Филимонов Ю. – М. 2017-48с.

Перечень аудиовизуальных средств.

1. USB – накопитель – с выступлениями спортсменов сборных команд Краснодарского края и других регионов с Первенств, Чемпионатов, Кубков России и т.д.
2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России и т.д.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. http://www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта РФ
2. www.boxing-fbr.ru/. Федерация бокса РФ.
3. http://boxing.reduit-company.ru/ ГБУ КК "РЦСП по боксу"
4. https://kubansport.krasnodar.ru/ Министерство ФК и С КК

On-line-курс «Антидопинг». (Электронный ресурс). URL: https:rusada.ru/education/online-training/

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по кикбоксингу допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

1.2. Занятия должны проводиться в спортивных залах, спортивных сооружениях, имеющих ровный нескользкий пол, прямое естественное или комбинированное освещение не менее 200 лк. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18° С, во время занятий спортзал должен проветриваться.

1.3. Новички отрабатывают правильные приемы на снарядах и спортинвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.4. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортзала, спортинвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий.

2.2. Тренер-преподаватель в начале занятия обязан осмотреть каждого обучающегося, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы. При подозрении на заболевание у ребенка или травмы, тренер-преподаватель обязан направить в медпункт за разрешением к занятиям по кикбоксингу. Без спортивной формы спортсмен к занятиям не допускается.

2.3. После осмотра тренер-преподаватель обязан проинструктировать о порядке проведения занятия.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Тренер-преподаватель во время проведения УТЗ обязан находиться в спортивном зале и контролировать каждого ученика, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий в соответствии с расписанием и учебной программой.

3.2. При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

3.3. Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

3.4. Тренер-преподаватель должен уделять особое внимание на самочувствие обучающихся при выполнении физических упражнений. Немедленно остановить УТЗ, если есть подозрение на переутомление, плохое

самочувствие или заболевание учащегося. Разрешение на продолжение УТЗ может дать тренер-преподаватель, убедившись, что здоровью обучающегося ничто не угрожает, учащийся может быть отправлен на кратковременный отдых.

3.5. Особое внимание тренер-преподаватель должен уделять участникам тренировочных боёв, обращая внимание на самочувствие кикбоксеров и соблюдение правил ведения боя. Немедленно остановить бой, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание участника боя. Разрешение на продолжение боя может дать тренер-преподаватель, убедившись, что здоровью кикбоксера ничто не угрожает, участник боя может быть отправлен для кратковременного отдыха.

4.Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "кикбоксинг";

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем уровне сложности спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение воспитанниками утвержденных антидопинговых правил;

-спортсмены направляются спортивной школой на спортивные соревнования на основании Единого календарного плана муниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

- спортсмены при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Первая помощь при травмах.

При возникновении несчастных случаев или ситуаций, которые могут привести к повреждению здоровья участников учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан немедленно остановить занятия, при необходимости оказать доврачебную помощь пострадавшему, вызвать врача или отправить в медпункт. О случившемся доложить администрации, родителям. Меры доврачебной помощи зависят от состояния, в котором находится пострадавший.

5.1. При возникновении сильного кровотечения из носа, пострадавшего следует уложить на спину и на переносицу положить холодный компресс.

5.2. При ушибах суставов - накладывают туго давящую повязку. Пострадавшему дать полный покой и для уменьшения боли и притока крови на ушибленное место кладут холодный компресс.

5.3. При вывихах так же, как и при ушибах необходим покой. Вывихнутую руку повесить на косынке, а при вывихах ноги пострадавшего уложить и под поврежденную ногу положить подстилку.

5.4. При переломах наложить шину. При наложении на руку - руку согнуть в локте, а ногу - в коленном суставе и зафиксировать.

5.5. При тепловом и солнечном ударе пострадавшего перенести в прохладное место, раздеть, положить холодный компресс на голову. При потере сознания надо поднести к носу вату, пропитанную нашатырным спиртом.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

6.1. По окончании учебно-тренировочных занятий в спортивном зале дежурный по группе совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортинвентарь, осматривают его целостность и убирают в специальную комнату.

6.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде преподавателя покинуть спортзал.

6.3. В заключении необходимо отключить освещение.

Приложение 2

ИГРЫ.

1. Игра «Успей взять кеглю».

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Расстояние между ними - 10 м. Игроки каждой шеренги рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят кеглю. Ведущий называет номер. Игроки, имеющие эти номера, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это, убегает в свою шеренгу, а противник старается его запятнать. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи запятнанным, его команда получает два очка, а если его запятнают - одно очко. Затем руководитель называет другой номер и бегут другие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2. Игра «Точный удар».

Две команды по 8-10 человек выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды бросает мяч о пол в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Поймав мяч, игрок второй команды таким же способом возвращает его и отходит в сторону. Ловит мяч второй игрок первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят все игроки обеих команд. Игра ведется в быстром темпе. Если мяч не будет пойман или заденет обруч, бросок не засчитывается. Виновный в этом остается на месте и бросает мяч вторично. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

3. Игра «Бег по кочкам».

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки очередному номеру, а игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

4. Игра «Скорый поезд».

В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету номера, и вместе они проделывают тот же путь. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда паровоз (передний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

5. Игра «Неуловимый шнур».

Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2—3 м. Под стульями протянута веревка. По сигналу надо вскочить, обежать оба стула, сделав вокруг них три полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть к себе веревку. Кто схватит веревку быстрее, тот и

выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев не дотрагиваться. Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили веревку раньше времени, тренер-преподаватель считает вслух обороты: «Раз, два, три!». После счета «три» можно сесть на стул и попытаться вытянуть веревку. Игра проводится три раза, побеждает тот, кто сумеет два или три раза вытянуть шнур.

В игру можно внести изменение: не бежать вокруг стульев, а прыгать на одной ноге (только один оборот), после этого сесть и попытаться вытянуть веревку.

6. Игра «Пропавшая табуретка».

На расстоянии 2-3 м одну от другой ставят две табуретки. На них садятся играющие с завязанными глазами. По команде ведущего учащиеся встают, делают 6-8 шагов. После этого каждый должен сделать три полных оборота на месте и вернуться к своей табуретке. Выполнить это задание не просто. Очень часто играющие теряют направление и, возвращаясь, идут совсем не в ту сторону, откуда пришли.

7. Игра «Простые салки».

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

ЭСТАФЕТЫ.

1. Эстафета «Защита крепости».

На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставят пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать. Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазевается, и ударом мяча сбить кегли (булавы). Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

2. Соревнование скороходов.

На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает команда или тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

3. Эстафета с мячами.

Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от

линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому.

4. Эстафета со скакалками.

Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

5. Эстафета с обручами.

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10-15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется обруч. Первые номера в командах получают эстафетные палочки. По сигналу 1-е номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обручи и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец команды (колонны). Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

6. Эстафета с флажком.

По сигналу первые номера берут общий старт, держа в руках флажок. Обегая стойку, возвращается назад, передает флажок второму, а сам становится в конец колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

7. «Переправа» – бег в обручах.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс первые игроки, по сигналу обегают стойку, возвращаясь обратно, – берут в обруч второго игрока, проделывают тот же путь, возвращаются обратно: первый становится в конец колонны, а второй игрок берет обруч третьего и все повторяется.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

8. Кто скорее докатит обруч до флажка.

У впереди стоящих игроков в руках обручи. По сигналу первые в колоннах катят обручи по направлению к стойкам, обегают их, возвращаются обратно и

передают обруч следующим игрокам, а сами уходят в конец своей колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

9. «Перемени предмет».

Напротив каждой команды, на расстоянии 12–15 м, лежат мячи. Стоящий первым держит в руках брусок. По сигналу бегут, кладут один предмет, берут другой, возвратившись, передают его и становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой.

10. «Конвейер».

У впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх.

Побеждает команда, закончившая игру первой.

11. «Прокати мяч».

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

12. «Встречная эстафета».

Колонна - 1 стоит напротив колонны - 2. По команде стартует К-1 с палочкой, «финиширует» К-2.

(Финишем считается поднятая рука капитана с эстафетной палочкой.)

13. «Посадка картофеля» (челночный бег).

Команды выстраиваются в колонну. На расстоянии 3–4 м от линии старта и далее разложены 4 обруча. Ближе к старту лежат 3 малых мяча. Первый участник подбегает к первому обручу, берет 1 мяч и, подбегая ко второму, кладет его там. Затем возвращается, берет еще 1 мяч, бежит и кладет его в третий обруч, потом третий мяч переносит в четвертый обруч. После этого передает эстафету касанием руки следующему участнику, который по одному переносит мячи в ближайший обруч.

14. «Змейка».

Пять участников, держа в руках четыре обруча, выбегают за линию старта и образуют цепь обручей между линией старта и стойкой, в которую участники пробегают последовательно змейкой». Обегая стойку и возвращаясь по прямой, передают эстафету.

Финишем считается, когда все участники вернутся за линию старта.

15. «Паучок». (Краб)

Все участники проходят дистанцию (6–10 м) в положении «паучка» (упор присев сзади ногами вперед) вокруг стойки и обратно за линию старта.

Специальные подвижные игры.

Игры с касаниями.

Коснуться ладонью определенной части тела соперника. Игра начинается по сигналу. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника первым.

Игры с тиснениями.

Вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Игроки стоят в квадрате или круге. По команде игроки начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи или с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Начинать можно только по сигналу. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

Кто быстрее.

Группа делится на две команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраивается по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится баскетбольный мяч. По сигналу участники противостоящих шеренг, начиная с первого номера, бегут изо всех сил к мячу, стараясь схватить его быстрее соперника. Тот, кому это удается, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается догнать его и запятнать. Если игрок с мячом возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два очка, а если его запятнают – одно. После этого педагог называет другой порядковый номер, и игра продолжается еще несколько минут. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Борьба за мяч.

Участники делятся на две равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест. По сигналу каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или движениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть. Игра повторяется три-пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игра в волейбол.

Очертить мелом игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры. На высоте 1м над средней линией, делящей площадку на две равные половины, натягивается яркий цветной шнур или веревка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых занимает отведенную ей половину

площадки, где размещаются по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2-3 кг. Проведение. По сигналу педагога все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течение всей игры. Принцип упрощенного волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с энергичным наклоном туловища вперед. Игра останавливается тогда, когда мяч упадет на ковер. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать. Считать очки как в волейболе, или проводить партии до 5-10 или большего количества очков.

Передача набивного мяча.

2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3-4 м. Играющие садятся на ковер, ноги врозь, один позади другого на дистанции 1-1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса. По сигналу направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от пола. Следующий игрок колонны схватывает набивной мяч, как только он окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания. Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

Выведение из равновесия.

Провести 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равносильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 метров. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии. По сигналу каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко. Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставляемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

Займи свое место.

Играющие делятся на 2 команды, которые выстраиваются по росту

напротив друг друга, рассчитываются по порядку и запоминают свой порядковый номер. По сигналу педагога – один свисток – все игроки обеих команд начинают свободно бегать и резвиться в пределах всего ковра. Через некоторое время по сигналу – два свистка – играющие должны как можно быстрее возвратиться назад и точно встать на свое порядковое место в командной шеренге. Победа присуждается той команде, участники которой построятся быстрее и точнее. Игру желательно повторить два-три раза.

Сигнал.

Игроки строятся в колонну по одному. Оговариваются условные сигналы и формы реакции на них. Проведение. По команде участники игры начинают легкий бег в обход зала. Внимательно прислушиваясь к оговоренным условным сигналам. По сигналу – один свисток – мгновенная перемена направления движения на 180 гр. По сигналу – два свистка – быстро присесть и продолжать движение прыжками в приседе. По сигналу – три свистка – возобновить прерванный бег. По сигналу – хлопок в ладоши – молниеносный бросок воображаемого противника через спину. По сигналу – два хлопка – моментальная имитация приема борьбы, запланированного для совершенствования на данном уроке. По сигналу – три хлопка – принять упор лежа и выполнить 10 отжиманий на прямых пальцах. Участники, неверно выполнившие заранее оговоренное ответное действие, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в колонне не останется 3-5 участников, которые и признаются победителями. По мере освоения игры содержание двигательной реакции на условные сигналы полезно заменять, усложнять или увеличивать.

Усложненное движение.

Участники игры делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами около 3 м. В 10 м перед каждой колонной кладется по большому набивному мячу. По сигналу передние игроки конкурирующих колонн бегут по прямой к своему набивному мячу, опираются на него одной рукой и как можно скорее обегают пять раз вокруг мяча, не отрывая опорной руки. После этого они возвращаются к линии старта. Касанием руки сбоку дают старт следующему участнику своей колонны и уходят за нее. Игра продолжается таким образом до тех пор, пока данное задание не выполнят все участники. Победа присуждается команде, закончившей игровое задание раньше соперников.

Эстафета «Тачка».

Играющие делятся на 2 или несколько равночисленных команд, которые выстраиваются колоннами по одному за линией старта и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами 2-3 м. В 6-10 м перед каждой колонной ставят поворотный флажок. По сигналу первые номера соревнующихся команд, приняв упор лежа ноги врозь, изображают собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени, - везущего ее человека и в таком виде как можно быстрее бегут к поворотному флажку своей колонны, огибают его налево т возвращаются назад, к линии старта. Затем первые номера идут в конец

колонны, вторые номера превращаются в «тачку», а третьи номера исполняют роль везущего «тачку» и т.д. Специализированная эстафета продолжается до тех пор, пока игровое задание не выполнят все члены каждой команды. Победительницей признается команда, закончившая эстафету первой.

Передача мяча согнувшись и прогнувшись.

Играющие делятся на 2 – 3 команды, которые выстраиваются параллельными колоннами по одному, разомкнутыми на вытянутые руки. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу и держат его внизу двумя руками. По сигналу педагога передние игроки колонн, максимально прогнувшись, вытянутыми руками быстро передают мяч дугой над головой второму игроку своей команды, второй передает его третьему дугой между ног, а третий – четвертому опять над головой. Таким образом передачи набивного мяча продолжаются дальше по колонне с попеременным чередование способа передачи. Последний член колонны, получив мяч, бежит с ним слева вперед и становится в голову колонны, после чего поднимает мяч над головой в знак завершения игрового задания. Победительницей объявляется команда, участники которой выполняют игровое задание раньше всех остальных. Игру полезно повторить, чтобы каждый участник выполнил и второй способ передачи набивного мяча. Эта цель органично достигается в том случае, новые направляющие колонн всегда будут начинать передачи мяча дугой через голову.

Комбинированная чехарда.

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с проходом в ноги сопернику или бросками через спину. Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 3 м. Проведение. По сигналу педагога первый игрок каждой колонны делает два шага впереди, повернувшись кругом, становится лицом к своей колонне, расставив ноги врозь. Второй участник команды быстро опускается на четвереньки, проползает между его ног и, сделав два шага вперед, становится согнувшись в положение играющего в чехарду, пригнув голову, с упором рук на колено. Третий игрок проползает между ног первого, совершает опорный прыжок ноги врозь через второго, делает два шага вперед и, в свою очередь, поворачивается лицом к колонне, расставив ноги врозь. И таким образом игра развивается дальше, в ходе чего все участники поочередно должны то пролезать между ног, то прыгать через согнувшегося партнера до тех пор, пока не окажутся во главе колонны и встанут в необходимую игровую позу. Последний участник команды, добравшийся таким образом до положения игрока колонны, поднимает руки над головой и три раза громко хлопает в ладоши, сигнализируя о завершении командного задания. Победа присуждается команде, закончившей игровое задание первой.

Вовремя подпрыгни.

Играющие делятся на две равночисленные команды, которые делятся параллельными колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки.

Интервал между колоннами 1,5 – 2 м. Назначаются два судьи, которые получают яркий эластичный шнур длиной 3-4 м и натягивают его перед обеими колоннами на высоте коленей. По стартовому сигналу оба судьи с натянутым шнуром в руках начинают двигаться снаружи вдоль колонн, а все стоящие в них должны своевременно подпрыгнуть, держа ноги вместе, чтобы не задеть подсекающий их шнур, ибо за каждое такое касание команде начисляется одно штрафное очко. Приземлившись после прыжка, игроки сразу же ложатся животом на ковер с небольшим разворотом вправо, чтобы при движении шнура в обратную сторону не задеть его снизу какой-нибудь частью своего тела, что также штрафуется одним очком. Каждый судья во время движения подсчитывает штрафные очки ближней к нему команды. Натянутый шнур проносится до конца колонн и обратно несколько (заранее оговоренных) раз. Побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.

Дотянуться до мяча.

Раскладывается канат, перевязанный цветной ленточкой посередине. Сбоку от этой ленточки ставят флажок, а в 2-3 м от концов каната кладут по набивному мячу. Участники игры делятся на 2 равные команды, которые становятся напротив друг друга и хватаются за разные половины разложенного каната. Позади каждой команды находится по одному участнику, которые держат концы каната. По сигналу каждая команда начинает изо всех сил тянуть канат в свою сторону, стараясь предоставить своему последнему участнику возможность дотянуться до лежащего за ним набивного мяча и ударить по нему ногой за что начисляется выигрышное очко. Игра повторяется от флажка исходной середины два-три раза, с небольшими перерывами для отдыха и сменой командных мест. Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

Приложение 3

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Кикбоксинг»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки, года				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1		НП- 2, 3		УТ-1, 2, 3		УТ- 4, 5	
		Недельная нагрузка в часах							
		6		8		10		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24		12-24		10-20		10-20	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	109	35	112	27	130	25	94	15
2.	Специальная физическая подготовка	43	14	67	16	83	16	138	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	1	8	2	26	5	44	7
4.	Техническая подготовка	125	40	192	46	193	37	206	33
5.	Тактическая подготовка	6	2	8	2	16	3	25	4
6.	Теоретическая подготовка	12	4	13	3	37	7	63	10
7.	Психологическая подготовка	3	1	4	1	10	2	12	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1	4	1	5	1	6	1
9.	Инструкторская практика	2	0,5	2	0,5	5	1	12	2
10.	Судейская практика	2	0,5	2	0,5	5	1	12	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	0,5	2	0,5	5	1	6	1
12.	Восстановительные мероприятия	2	0,5	2	0,5	5	1	6	1
Общее количество часов в год		312	100	416	100	520	100	624	100