

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЗАСВЯЖСКОГО РАЙОНА »

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете  
от «03» апреля 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
МБУДО «СШ Засвияжского района»  
С.Е.Жуков  
от «03» апреля 2023 г. №37- осн



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «кикбоксинг»**

Программа разработана на основании:  
Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «кикбоксинг»,  
утвержденного приказом Министерства  
спорта Российской Федерации  
от 31 октября 2022 года №885

Срок реализации программы:  
- этап начальной подготовки – до 3 лет  
- учебно-тренировочный этап – до 5 лет  
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения  
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничения

Разработчики программы:  
Алимов Д.Н. – тренер высшей категории

Ульяновск  
2023 г

## Оглавление

I. Общие положения.....	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	2
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	3
2.2 Объём Программы.....	4
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: .....	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план .....	9
2.5 Календарный план воспитательной работы .....	11
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга.....	15
в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7 Планы инструкторской и судейской практики .....	17
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий .....	19
и применения восстановительных средств.....	19
III. Система контроля .....	22
3.1 Требования к результатам прохождения Программы .....	25
3.2 Оценка результатов освоения Программы.....	27
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	28
IV. Рабочая программа по виду спорта .....	34
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
4.2 Учебно-тематический план.....	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	54
по отдельным спортивным дисциплинам.....	54
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	55
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	55
6.2 Кадровые условия реализации Программы:.....	56
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	57

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) МБУДО «Спортивная школа Засвияжского района» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, утверждённым приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885 (далее ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей, развитие физических способностей, воспитание патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни занимающихся.

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

Кикбоксинг - как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг - чрезвычайно зрелищный вид спорта.

Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга - контакт с партнером посредством ударных движений - способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике обучающегося достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику обучающегося, проходящего спортивную подготовку, в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины, которыми занимаются спортсмены в Учреждении:

1. Поинтфайтинг (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель

остановки - начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

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

3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

4. Лоу-кик. В данной версии кикбоксинга помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.

5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

Как вид спорта кикбоксинг выделяет свои спортивные дисциплины:  
Дисциплины вида спорта - кикбоксинг (номер-код -0950001411Я), дисциплины кикбоксинга, культивируемые в Учреждении:

Таблица №1

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

## 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. Указываются с учетом приложения №1 к ФССП, которое определяет минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

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

спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава спортсменов, проходящих спортивную подготовку, становления их спортивного мастерства.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной Подготовки	1 - 3	10	12	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2	4

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

а) объединяет (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 нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

б) проводит (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.

## 2.2 Объём Программы

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должно превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	24	24
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1248	1248

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

#### Учебно-тренировочные занятия:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Групповые тренировки – это преобладающая организационная форма тренировочного занятия в кикбоксинге и как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Поэтому важно найти гармоничное сочетание групповых и других типов тренировочных занятий.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		



## Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУДО «СШ Засвияжского района» указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Процесс спортивной подготовки обучающегося выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня

Таблица №5

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

Основные	-	-	1	2	2	2
----------	---	---	---	---	---	---

Участие в соревнованиях помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве поединка с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных кикбоксеров. В кикбоксинге индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

## 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кикбоксинг» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп. 15.1 ФССП).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп. 15.1 ФССП).

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год				
Недельная нагрузка в часах											
		6	8	8	10	12	14	16	18	24	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)											
		12	12	12	10	10	10	10	10	4	2
1.	Общая физическая подготовка	110	114	114	132	156	188	127	145	156	156
2.	Специальная	44	68	68	94	105	123	183	191	220	220

	физическая подготовка										
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	8	8	24	33	45	63	75	90	90
4.	Техническая подготовка	128	192	192	196	232	259	276	309	394	394
5.	Тактическая подготовка	4	6	6	20	24	30	57	75	144	144
6.	Теоретическая подготовка	8	10	10	14	18	21	24	24	36	36
7.	Психологическая подготовка	4	6	6	18	24	30	57	57	108	108
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	6	9	9	12	12
9.	Инструкторская практика	2	2	2	2	6	6	9	12	16	16
10.	Судейская практика	2	2	2	4	8	8	9	12	16	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	6	6	9	12	24	24
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	6	6	9	15	32	32
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	728	832	936	1248	1248

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут).

использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодной, 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, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочного 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.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки - двух часов;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 ФССП).

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в академическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической, по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия.

## **2.5 Календарный план воспитательной работы**

Воспитание - это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению,

взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 27Э-ФЗ).

Физическое воспитание - это процесс, направленный на 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).

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей; - беседы на темы: «Спортивная этика: понятие и основные принципы», «Фейр-плей в спорте»; - просмотр и обсуждение видеозаписей спортивных поединков.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы;</li> <li>- просмотр фильмов на спортивную тематику;</li> <li>- сообщения и доклады на тему: «Герои мирового и Российского спорта»</li> </ul>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта кикбоксинг;</li> <li>- спортивная акция «Кикбоксинг – спорт номер один»;</li> <li>- участие спортсменов в фестивалях ВФСК ГТО</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся; <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное</li> </ul>	В течение года

		питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу своё время»; - тематическое занятие «Вода источник жизни»	
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «В здоровом теле здоровый дух!» - проведение матчевых встреч под девизом: «Кикбоксинг против наркотиков»	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоритическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в 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 - доклад «Спортсмены боксёры участники Великой Отечественной войны» - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - беседа «Герои рядом с нами»; - участие в акции «Под флагом страны»; - просмотр кинофильмов патриотической направленности;	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-	В течение года

		спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - участие в соревнованиях, посвящённых памятным датам: Дню Победы, Дню России, Дню народного единства.	
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - Мастер-класс выдающихся спортсменов, кикбоксёров города Ульяновска; - турнир молодых кикбоксёров «Дебют».	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; Фото-конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера.	
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - акция «Сохрани дерево – собери и сдай макулатуру»; - субботник «Экологический десант»;	

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить обучающимися занятия, на которых до них доводятся



сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинга-контроля.

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Собрание Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины во время проведения спортивных мероприятий в Учреждении.
	3. Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Семинар/вебинары: «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности», «Виды нарушений	В течение года	Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним

специализации)	антидопинговых правил», «Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»		
	2. Антидопинговая викторина «Play True»	1 раз в год	Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения»	В течение года	Повторение материала по заявленным темам
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним
Тренеры-преподаватели	1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения»	В течение года	Повторение материала по заявленным темам

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Кикбоксинг как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса кикбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кикбоксинга. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся, проходящих спортивную подготовку, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судейства.

### *Инструкторская практика.*

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу.

Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия.

Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

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

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

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

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

### План инструкторской и судейской практики

*Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 3-х лет обучения:*

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

*Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 3-х лет обучения:*

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбоксингу.
- *Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования мастерства:*
- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбоксингу.
- *Инструкторская и судейская практика на этапе высшего спортивного мастерства:*

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

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

### *Пассивный отдых*

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

### *Активный отдых*

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### *Педагогические средства*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

### *Психологические средства*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.)

Основные формы КК:

1. Текущие обследования (ТО)
2. Этапные комплексные обследования (ЭКО)
3. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)
4. Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

#### *Методы и организация медико-биологического обследования*

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий

контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

### **III. Система контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- Этапный контроль
- Текущий контроль
- Оперативный контроль
- Аттестация

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и

упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

### Программа текущего обследования

Таблица №9

Задачи текущего обследования	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ.	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Направления по всем видам контроля:

Медико-биологический контроль, Педагогический контроль, Методы врачебного контроля, Самоконтроль.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.



### *Медико-биологический контроль*

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медикобиологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

*Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.*

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

*Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Самоконтроль осуществляет спортсмен взаимодействуя с тренером-преподавателем.

### **3.1 Требования к результатам прохождения Программы**

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

### 4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2 Оценка результатов освоения Программы**

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- определение специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения обучающиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 3-х лет, группы ССМ и ВСМ выполнить разрядные

нормативы на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения обучающимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

### 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»  
Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+4

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег 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 из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	---	---

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания и перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			20	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	14,0
1.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			11.00	12.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			70	50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания и перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			20	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный звание "Мастер спорта России"			



## Методика контроля спортсменов

Методика контроля уже на начальном этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения; степень тренированности;
- уровень подготовленности;

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии 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.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков боя, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии 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.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

### **Прогнозируемый результат занятий**

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений кикбоксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

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

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подготовка организма к отработке вопросов основной части занятия.

Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

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

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

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия, можно провести беседу теоретической направленности. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

#### Этап начальной подготовки первого года обучения, недельная нагрузка - 6 час.

Таблица №13

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2		2		2	2		2	2	2	2	
Общая физическая подготовка	8	10	10	10	8	8	10	10	8	8	10	10
Специальная физическая подготовка	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	8	12	10	10	12	10	10	10	10	10	12	14
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2		-	-	-	2	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачётные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
<i>Всего за месяц</i>	24	26	26	28	24	24	26	26	26	26	28	28
<b>всего за год</b>	<b>312</b>											

Этап начальной подготовки второго года обучения, недельная нагрузка - 8 час.

Таблица №14

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	8	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-
Техническая подготовка	16	18	18	16	14	14	14	16	14	18	18	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-		2	-	-	2		-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачётные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-		-	2
<i>Всего за месяц</i>	34	36	36	36	30	30	36	36	34	36	36	36
<b>всего за год</b>	<b>416</b>											

Этап начальной подготовки третьего года обучения, недельная нагрузка - 8 час.

Таблица №15

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	8	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-
Техническая подготовка	16	18	18	16	14	14	14	16	14	18	18	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-		2	-	-	2		-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачётные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-		-	2
<i>Всего за месяц</i>	34	36	36	36	30	30	36	36	34	36	36	36
<b>всего за год</b>	<b>416</b>											

Этап спортивной специализации (тренировочный этап) первого года обучения, недельная нагрузка - 10 час.

Таблица №16

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	4	6	4	6	4	4	4	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	10	10	10	10	10	12	12	12
Специальная физическая подготовка	6	8	8	8	6	6	8	8	8	8	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	-	2	-	4	4	2	2	2	-	-
Техническая подготовка	16	14	16	16	16	14	16	18	16	18	18	18
Инструкторская и судейская практика	-	2	-	2		2	-	-	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		-	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2
<i>Всего за месяц</i>	42	44	44	44	40	40	44	44	42	44	46	46
<b>всего за год</b>	<b>520</b>											

**Этап спортивной специализации (тренировочный этап) второго года обучения,  
недельная нагрузка - 12 час.**

Таблица №17

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	3	3	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	12	14	14	14	12	12	12	12	12	14	14	14
Специальная физическая подготовка	9	8	9	8	8	8	9	8	8	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
Техническая подготовка	20	18	18	20	18	18	20	20	18	18	22	22
Инструкторская и судейская практика	-	3	-		3	2	1	2	3	-	-	-
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<i>Всего за месяц</i>	52	52	52	52	48	48	52	52	52	52	56	56
<b>всего за год</b>	<b>624</b>											

**Этап спортивной специализации (тренировочный этап) третьего года обучения,  
недельная нагрузка - 14 час.**

Таблица №18

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	9	6	6	9	6	9	6	9	6	3	6	6
Общая физическая подготовка	14	16	14	16	16	15	14	16	16	18	18	15
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях	3	6	6	6	3	3	9	6	3	-	-	-
Техническая подготовка	21	21	21	21	19	18	18	18	21	27	27	27
Инструкторская и судейская практика	-	3	3		1	3		3	1	-	-	-
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3				3		3		3	3		3
<i>Всего за месяц</i>	60	62	60	62	58	58	60	62	60	62	62	62
<b>всего за год</b>	<b>728</b>											

**Этап спортивной специализации (тренировочный этап) четвертого года обучения,  
недельная нагрузка - 16 час.**

Таблица №19

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	9	9	12	12	12	12	12	12
Общая физическая подготовка	8	10	8	12	11	10	10	9	11	12	14	12
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	12	13	13	16	15	18	18	18
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	9	6	9	9	6	6	-	-	-
Техническая подготовка	21	21	24	21	24	21	24	24	21	24	24	27
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	-	3	3	-	3	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3		3	3	3			3	2	4	3
<i>Всего за месяц</i>	68	70	68	72	68	68	68	70	68	68	72	72
<b>всего за год</b>	<b>832</b>											

**Этап спортивной специализации (тренировочный этап) пятого года обучения,  
недельная нагрузка - 18 час.**

Таблица № 20

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	16	12	16	16	16
Общая физическая подготовка	10	12	10	14	12	12	12	10	12	14	16	14
Специальная физическая подготовка	16	18	18	16	16	14	16	16	16	20	20	20
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	9	6	9	9	6	9	-	-	-
Техническая подготовка	24	24	27	24	24	24	27	24	26	28	28	28
Инструкторская и судейская практика	4	4	2	2	4	4	-	4	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2		1	1		2	2	3	3	4	3
<i>Всего за месяц</i>	75	78	75	78	75	75	78	78	78	81	84	81
<b>всего за год</b>	<b>936</b>											

**Этап совершенствования спортивного мастерства,  
недельная нагрузка - 24 час**

Таблица № 21

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	10	10	12	12	12	18	18	18
Специальная физическая подготовка	18	20	20	18	16	16	18	18	16	20	20	20
Участие в спортивных соревнованиях	10	10		12	12	12	12	10	12	-	-	-
Техническая подготовка	30	32	36	32	30	30	32	32	32	36	36	36
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	6	6	-	4	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2	8	4	4	4	4	4	8	6	8	8
<i>Всего за месяц</i>	104	104	104	106	102	102	102	104	104	104	106	106
<b>всего за год</b>	<b>1248</b>											

**Этап высшего спортивного мастерства,  
недельная нагрузка - 24 час**

Таблица № 22

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	10	10	12	12	12	18	18	18
Специальная физическая подготовка	18	20	20	18	16	16	18	18	16	20	20	20
Участие в спортивных соревнованиях	10	10		12	12	12	12	10	12	-	-	-
Техническая подготовка	30	32	36	32	30	30	32	32	32	36	36	36
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	6	6	-	4	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2	8	4	4	4	4	4	8	6	8	8
<i>Всего за месяц</i>	104	104	104	106	102	102	102	104	104	104	106	106
<b>всего за год</b>	<b>1248</b>											

## Этап начальной подготовки первого года

### Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с мячом. Метания мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- футбол, регби, баскетбол, волейбол и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

### Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков:

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

### Методические приемы изучения основ техники кикбоксера

- Изучение базовых стоек кикбоксера.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

### Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов

- ударам на месте
- ударам в движении
- приемам защиты на месте
- приемам защиты в движении

### Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. Изучение прямых ударов на дальней и средней дистанции: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Изучение боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в



передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и ударов снизу на средней и ближней дистанции и защита. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих ударов. Изучение прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанции. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### **Этап начальной подготовки второго и третьего года**

Практический материал и общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах, (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании действий кикбоксеров:

- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, без партнера на месте.
- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с партнером на месте.
- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, без партнера в движении.
- Организация обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы изучения основам техники кикбоксёра:

- Изучение базовых стоек кикбоксёра.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения технике ударов, защит и контрударов:

- ударам на месте
- ударам в движении
- приемам защиты на месте
- приёмам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанции: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней и средней дистанции, боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанции и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера-преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации.

Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих ударов, контратакующих ударов, прямых в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанции. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

**Учебно-тренировочный этап первого, второго и третьего года подготовки**

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.

- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

#### *Специальная подготовка*

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация обучающихся без партнера в одно шереножном строю.
- Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы изучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.
- ИХ зХ сVто/ и ки на месте имитации ударов и защитных дейV\* ствииV# .
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.
- « Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы изучения технике ударов, защит и контрударов:

- ударам и простым атакам.
- двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- защитные действия, с изменением дистанций.
- контрудары, контратаки.

#### *По технической подготовке*

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

#### *По тактической подготовке*

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

## **Учебно-тренировочный этап свыше третьего года подготовки**

### *Общая физическая подготовка.*

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

### *Специальная физическая подготовка кикбоксера.*

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

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

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

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

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

### *Боевая стойка кикбоксера:*

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов.

Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитными действиями. Изучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

### *Технико-тактическая подготовка*

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

коленими, на средней и ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

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

Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанции.

Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

По технической подготовке

Выполнение примерного комплекса:

-10 различных приемов и комбинаций по воздуху;

-10 различных приемов и комбинаций на снарядах (мешок, лапы).

27 секунд - отлично,

29 секунд - хорошо,

32 секунд - удовлетворительно.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

*Общая физическая подготовка.*

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

*Специальная физическая подготовка кикбоксера.*

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

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов.

Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий. Изучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

*Технико-тактическая подготовка*

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанции: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанции. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногамив верхний, средний и нижний уровни.

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанции, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанции и защита.

Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих и прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанции.

Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока.

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

Сдача контрольных переводных нормативов.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных

и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годового цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальные занятия и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода

спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высококонформной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

## **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.**

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

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

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

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

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

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

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными



по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

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

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

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

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

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-тренировочных воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

#### 4.2 Учебно-тематический план

Таблица №21

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство Физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физи-	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о са-

	ческой культуры и спортом			моконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и Спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств Человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучаю-

				щихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травм	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром

<p>вования спортивного мастера</p>	<p>матизма. Перетренированность/ недотренированность</p>			<p>«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 200</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 200</p>	<p>декабрь</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>Февраль - май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности</p>

			применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства</b>	<b>≈ 1200</b>	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май
			Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов

				спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

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

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

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

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

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

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

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;



- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №22

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Г руша 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) от 1 до 5 кг	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	12
23.	Утяжелители для рук 2, 5 кг	комплект	12

### 6.2 Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от

21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы**

1). Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 885);

2). Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (приказ Минспорта России от 05.12.2022 № 1129);

3). «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014);

4). Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

5). Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

6). Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил";

7). Всероссийский реестр видов спорта;

8). Единая всероссийская спортивная классификация;

9). СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;

10). СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

11). Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы межд. науч.-прак. конф. - Челябинск, 2000. - 15с.;

12). Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986;

13). Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

14). Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера /Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.;

15). Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. Кн -Киев; -1999.

16). Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. -М. «Аст Астрель», 2003;

17). Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.-287 с.

18). Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.;

19). Кикбоксинг. Правила соревнований. - М.: Федерация кикбоксинга России, 2009 г. - 52 с.

20). Учебная образовательная программа спортивной подготовки УМО ППО РФ «Кикбоксинг» (поурочная программа с методическими рекомендациями для детско – юношеских спортивных школ. Учреждена Комитетом по Физической культуре и спорту при Правительстве г. Москвы, спортивно – методическим центром в 2006 г.), созданной под руководством доктора педагогических наук, ЗМСМК Головихина Е.В. и Степанова С.В.;

21). Горбачев С.С., Киселёв В.А., Калмыков В.Е. Теория и методика кикбоксинга. – М.: Советский спорт, 2022;

22). Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1990.

23). Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: эффективная система тренировки. – М.: Феникс, 2005.

24). Е.Казакеев Как стать кикбоксёром, или 10 шагов к безопасности – изд. Ridero, 2017.

25). Горбачев С.С., Киселёв В.А., Калмыков В.Е. Теория и методика кикбоксинга. – М.: Советский спорт, 2022.

26). Пособие для детей и их родителей «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями» infourok.ru

27). Интернет ресурсы:

- [ww.minsport.gov.ru](http://ww.minsport.gov.ru), [www](http://www).

- [boxing-fbr.ru](http://boxing-fbr.ru),

- [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru),

- [www.fkr.ru](http://www.fkr.ru);

- [fkr.ru/history.html](http://fkr.ru/history.html) ;

- [vseedinoborstva.ru/kikboxing/normativi.html](http://vseedinoborstva.ru/kikboxing/normativi.html) ;

- [kikboxing/kikboxingtech](http://kikboxing/kikboxingtech);

- [mfight.ru/viewlibrary](http://mfight.ru/viewlibrary);

- [med-tutorial.ru](http://med-tutorial.ru)