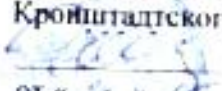


**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНА

и согласована на заседании
тренировочного совета
ГБУ СПШ Кронштадтского района СПб
Протокол № 6
от «22» 05 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СПШ
Кронштадтского района СПб
 /Е.А.Чебыкин/
от «22» 05 2023 года

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «кикбоксинг»**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Инструктор-методист:
ГБУ СПШ Кронштадтского района СПб
Рыбачева Лариса Анвербековна

г. Кронштадт
2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа)
(указывается наименование вида спорта)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лайт-контакт, К1, фулл-контакт, лоу-кик с учетом совокупности
(указывается наименование спортивной дисциплины)

минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 года №885¹ (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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

(Приложение № 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	И	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

¹ (зарегистрирован Минвостом России 01.12.2022, регистрационный № 71307).

4. Объем Программы .

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(Приложение № 2 к ФССП)

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

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

учебно-тренировочные

занятия

___ групповые

(указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные)

учебно-тренировочные мероприятия .

Учебно-тренировочные мероприятия

(Приложение № 3 к ФССП)

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

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

1.1.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования

(Приложение № 4 к ФССП)

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Объем соревновательной деятельности					
	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик						
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП:

- приложение 1.

7. Календарный план воспитательной работы приложение № 2 .

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приложение № 3 .

9. Планы инструкторской и судейской практики

(указывается по этапам спортивной подготовки)

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

(указывается по этапам и годам спортивной подготовки)

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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».

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).

11.2. 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.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-7 к ФССП и тесты.

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

(Приложение №6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

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

(Приложение №7 к ФССП)

(приложение № 7 к ФГОС)				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей (физической) подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	8,8	10,1
			не более	
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	12,40	-
			не более	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	-	11 30
			не менее	
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	14	-
			не менее	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	22
			не менее	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	42	16
			не менее	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	180	160
			не менее	
			50	42
2 Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 7-8 к ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Под соревновательным периодом в кикбоксинге понимают ряд турниров, в которых участвует кикбоксер, следующих друг за другом с небольшим промежутком времени (например, первенство города). Эти три крупных мероприятия проходят с промежутком в один или полтора месяца. В таком случае план подготовки к турниру включает в себя микропериоды (переходный и подготовительный); продолжительность их тренер с кикбоксером определяют в зависимости от состояния кикбоксера после участия его в турнире, успеха и условий подготовки. Но на всем протяжении соревновательного периода он неуклонно совершенствует технические навыки, тактические приемы, развивает физические (силу, быстроту, ловкость и выносливость) в волевые (инициативность, уверенность, смелость, решительность и стойкость) качества. Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа. Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях. В тактической подготовке совершенствуются тактические действия против различных по тактике и манере боксеров. Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом. В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием боксеров в соревнованиях, — воли к победе, выдержки, смелости, решительности, преодолении отрицательных эмоциональных состояний (неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты боя, подавленности, связанной с отдельными поражениями). Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы боксера, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями спортсмена. Во время турнира боксер продолжает тренироваться. Он выполняет утренние упражнения, ежедневно проводит специализированную тренировку в упражнениях на снарядах с партнером, но выбор упражнений, длительность и интенсивность тренировки зависят от того, как провел боксер бой (с каким напряжением), от самочувствия, уровня восстановительных процессов, промежутка времени между боями и условий тренировки. Кроме того, боксер должен следить за тем, чтобы не выйти за пределы своей весовой категории на протяжении всего турнира. Как физическая, так и психическая нагрузки на тренировках направлены на поддержание ранее приобретенной спортивной формы. Особенно следует обращать внимание на психологическую подготовку к встрече с уже известным противником.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать односторонних и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Переходный период следует, как правило, после участия в турнире. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечить сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья боксеров. В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика,

прогулки и туристские походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и пр. Боксерские упражнения служат лишь для поддержания боевых навыков спортсмена. Уменьшается количество занятий в неделю (до трех), объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок.

В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать тренировки на новом, более высоком уровне.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: вытягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Микроциклы, каждый из которых в ходе подготовки спортсмена решает свою задачу, объединяются в более крупные образования - мезоциклы. Обычно мезоцикл состоит из 3-4 микроциклов. Каждый мезоцикл преследует определенную цель, соответствующую этапу подготовки.

Мезоцикл может быть направлен на:

повышение уровня общей физической подготовленности (общеподготовительный этап подготовительного периода подготовки);

увеличение функциональных возможностей; совершенствование и расширение технико-тактических возможностей;

совершенствование способности переносить большие нагрузки, адекватно на них реагировать и своевременно восстанавливаться.

Здесь может ставиться и задача по повышению различных компонентов психологической подготовленности. В этот период прорабатываются и совершенствуются различные механизмы ресинтеза АТФ и др.

В мезоциклах такого плана (общеподготовительный этап подготовительного периода) соревновательные упражнения, вольные бои, спарринги используются в ограниченном объеме. Высока доля общеподготовительных упражнений, специально-подготовительных. Техника и тактика совершенствуются по большей части посредством имитационных упражнений, работы на снарядах, работы в парах по заданию тренера. Однако объем работы в парах и количество таких тренировок не должны быть велики. Свободная работа в парах в этот период может вести к сужению технико-тактического арсенала, спортсмен начинает делать самые простые и эффективные в его исполнении приемы и связки, что противоречит и мешает решению задачи расширения этого арсенала и совершенствованию сложного в техническом отношении комплекса приемов. Кроме того, значительный объем соревновательных упражнений, вольных боев и спаррингов не дает в полной мере достичь эффекта "жажды" свободной работы с партнером.

В зависимости от задач, времени, других возможностей данного вида мезоциклов может быть 1-2. Первый мезоцикл при этом может выполнять роль вытягивающего. Он представляет собой своеобразную подготовку, разминку перед следующим мезоциклом, который уже в

более полном объеме решает поставленные выше задачи и в отношении нагрузки является более значительным.

Другой тип мезоцикла направлен на достижение состояния так называемой первичной спортивной формы. Он связан с увеличением доли упражнений специально-подготовительного и соревновательного характера. Большое внимание в этом мезоцикле уделяется совершенствованию соревновательной техники на базе достигнутых на предыдущем этапе результатов, тактики, специальной работоспособности. Помимо этого, на данном этапе подготовки должны быть сохранены достигнутые показатели функционирования основных систем организма, обеспечивающих высокий результат. В этом типе мезоцикла широко применяются большие нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, и здесь закладывается и совершенствуется база специальной готовности к планируемым результатам. Как правило, этот этап подготовки заканчивается тем, что спортсмен принимает участие в первом для себя соревновании начавшегося сезона.

Далее, в зависимости от календаря соревнований мезоциклы могут быть большей или меньшей длительности, однако вплоть до соревнований, к которым необходимо достичь наивысших показателей подготовленности, они строятся по принципу, отдых после соревнований 1-3 дня, втягивающий, ударный, подводящий, или варианты восстанавливающих и соревновательных микроциклов. Причем их величина и нагрузка обусловлены конкретными условиями: выявленными недостатками, предыдущей нагрузкой, характером утомления, необходимостью поддержания или роста достигнутых показателей специальной или общей подготовленности и т. д. Микроциклы, составляющие мезоцикл, могут быть более или менее продолжительными. Например, втягивающий микроцикл может быть сокращен до 1-3 дней и т.д. в зависимости от создавшихся условий. При подготовке могут планироваться и проводиться по два ударных микроцикла, иногда - три, иногда планируются лишь подводящие и соревновательные микроциклы.

В условиях особо напряженной подготовки могут планироваться после ударных микроциклов два, а иногда и три восстановительных микроцикла.

Наиболее распространенным вариантом построения мезоцикла в кикбоксинге является тот, что обеспечивает достаточно высокую по объему работу и относительно невысокую по интенсивности в начале подготовки, так называемая "объемная неделя". Затем интенсивность существенно возрастает при достаточно высоком объеме работы, и на заключительной неделе (трехнедельный вариант мезоцикла) характерна высокая интенсивность работы при снижающемся ее объеме. Таким образом, динамика нагрузок характеризуется снижением объемов работы и повышением ее интенсивности.

В ряде источников приводятся типичные сочетания микроциклов в мезоцикле, применяемые в подготовке спортсменов в большом спорте на различных ее этапах. В кикбоксинге они к настоящему времени еще не нашли широкого применения, однако это достаточно интересный материал для проб в этом направлении эксперимента. Думается, что за подобным подходом к подготовке, интенсификации ее, будущее кикбоксинга.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Меры безопасности и предупреждения травматизма.

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);

внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;

изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;

контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа

индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

снять спортивную форму и обувь;

принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;

убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

2.1. Методические рекомендации по организации предпрофессиональной подготовки и деятельности на этапах.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При написании программы многолетней подготовки следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для начального этапа начальной подготовки в возрасте 10 лет являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития ориентационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для спортсменов этапов начальной подготовки и тренировочного процесса рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения игры; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (табл. 4). При составлении блоков тренировочных заданий для спортсменов этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов ТГ и СС можно включать комендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов учения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план-проспект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию её разделов.

Примерная схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий	Основная педагогическая задача	Порядковый номер тренировочного задания		
Этап обучения, год обучения	Содержание, характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й 2-й 3-й	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

14. Учебно-тематический план приложение № 4 .

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «лайт-контакт» (далее - лайт-контакт), «К1» (далее - К1), «фулл-контакт» (далее - фулл-контакт), «лоу-кик» (далее - 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.

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Материально-техническая база и объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП соответствует для реализуемых этапов спортивной подготовки

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками укомплектовано согласно подпункта 13.2 ФССП;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации укомплектовано согласно подпункта 13.1 ФССП;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

17. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, осуществляющим спортивную подготовку:

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
2. Берулава Г.А. Стили индивидуальности. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.
3. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Челябинск, 2002. - 23 с.
4. Галкин П.Ю. Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы общ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК - Челябинск, 1995. - С. 141-142.
5. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-практ. конф. - Челябинск, 2000. - С. 15-16.
6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Саниников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. - Воронеж, 1999. - 116 с.
7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 103 с.
8. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник. - М., 1981. - С. 9-12.
9. Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Монография. - Челябинск: УралГАФК, 1999. - 176 с.

10. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 13 с.
11. Иванов А. Кикбоксинг. - Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. - 312 с.
12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебн. для ст-ов и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
13. Исаев А.П., Солопов Ю.И., Семенов В.М., Комельков А.С. Исследование динамики морфофункциональных и психофизиологических показателей в процессе многолетней подготовки борцов // Комплексный контроль за подготовкой квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. - Челябинск: ЧГИФК, 1984. - С. 103 - 111.
14. Кабанов С.А., Исаев А.П. Двигательный гомеостаз борцов. - Челябинск: СЧЭА, 1999. - 224 с.
15. Калашников Ю.Б. Место «стена» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. - С. 37-39.
16. Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера. - Киев: Здоровье, 1977. - 93 с.
17. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М.: Физкультура и спорт, 1967. - 152 с.
18. Моросьянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека // Психологический журнал. 1995. - № 4. - С. 26-36.
19. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров // Бокс: Ежегодник. - М., 1979. - С. 47-50.
20. Никифоров Ю.Б. Эффективность подготовки боксеров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
21. Пилюкин Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук - М., 1985. - 48 С.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 186 с.
23. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. - С. 55 - 58.
24. Подошницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. - Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. - 134 с.
25. Психология спорта высших достижений / Под. общ. ред. А.В.Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 144 с.
26. Путачев В.И. Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапах предсоревновательной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 1989. - 129 с.
27. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 189 с.
28. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). - Челябинск, 1999. - С. 60.
29. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе: Учеб. метод. пособ. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1993. - 80 с.
30. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-ов физич. культуры / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х томах). Т. 1. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.
31. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спорткадемпредс, 2001.-80с.
32. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
33. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
34. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
35. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
36. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. -Киев: Здоров'я, 1990.
37. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. -М.: 1995.
38. Оюлиш Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

39. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

40. **Булгакова, Н.Ж.**

Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. -318, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5 : 555 р. 50 к.

41. **Булгакова, Н.Ж.**

Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. -318, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. <http://www.russwimming.ru/>

2. <http://rosswimming.ru/>

3. <http://www.minsport.gov.ru/>

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Презентация «Противодействие терроризму»

2. Презентация по профилактике экстремизма в молодёжной среде

3. Презентация по профилактике применения допинга среди спортсменов

4. Презентация по профилактике алкоголизма и наркомании в молодёжной среде

Второй и третий тренировочный год на этапе начальной подготовки.

Виды спортивной подготовки	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка (%)	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка(%)	68	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка(%)	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика (%)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО часов	416	34	34	35	35	35	35	34	34	35	35	35	35

Свыше трех тренировочных года на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

Виды спортивной подготовки	Часы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	282	24	22	24	24	22	24	24	24	24	22	24	24
Специальная физическая подготовка	282	24	22	24	24	22	24	24	24	24	22	24	24
Техническая подготовка	342	29	27	29	29	27	29	29	29	29	27	29	29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	3			1			1					1	
Инструкторская и судейская практика	6		2			2					2		
Участие в соревнованиях	9		3			3					3		
ВСЕГО часов	936	78	77	79	78	77	79	78	78	78	77	79	78

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «кикбоксинг»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «31» октября 2022 г. № 885

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, 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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Приложение № 3

к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденной приказом

Минспорта России

от «31» октября 2022 г. № 885

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

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Индивидуальные консультации спортивного врача	Апрель, по назначению	Врач, тренер
2	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла	В течение года	Врач, тренер
3	Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам	Сентябрь	Врач, тренер
4	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года	Врач, тренер
5	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года	Врач

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«кикбоксинг», утвержденной приказом
Минспорта России
от «31» октября 2022 г. № 885

Учебно-тематический план

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Длительные 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