

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики
Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тагилстрой»

Согласовано:

Педагогический совет

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

от 19.06.2026

Утверждено:

Приказ от 19.06.2026 г.

№ 1906-1-01

Директор МБУ ДО

«СШ «Тагилстрой»

С.В. Блюденева



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«КИКБОКСИНГ»
(ввести в действие с 01.09.2026 г.)**

Этап начальной подготовки – 1-3 года

Этап учебно-тренировочный

(этап спортивной специализации) -4-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства

– не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства

– не ограничен

возраст обучающихся – с 10 лет

Авторы-составители:

Блюденов С.А.

инструктор-методист

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

г. Нижний Тагил
2026 год

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «Кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 №1011 (далее ФССП) в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Тагилстрой» (далее – учреждение).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "лайт-контакт" (далее - лайт-контакт), "поинтфайтинг" (далее - поинтфайтинг), "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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг" учитываются Учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12-23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10-19
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2-3

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- а) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 1- 3 года);
- б) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 4-5 лет);
- в) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).
- г) этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).

Для приема на обучение по Программе лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на

соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приёме на Программу впервые).

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше возрастных границ для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом соблюдения требований ФССП и Приказа Минспорта России от 27.01.2023 № 57.

Верхние возрастные границы обучающихся на этапе ССМ не ограничиваются при условии повышения уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; участия в официальных спортивных соревнованиях (в том числе межрегиональных) и совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности, сохранения здоровья.

Верхние возрастные границы обучающихся на этапе ВСМ не ограничиваются при условии повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "кикбоксинг"; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Допускается одновременное проведение занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого - пятого года обучения;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства;

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися в объединенных группах на одном этапе спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-го,2-го,3-го года обучения, учебно-тренировочный этап 1-го,2-го,3-го,4-го,5-го года обучения.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки и определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объем Программы.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	ССМ	ВСМ
Количество ча-	4,5	6	8	10	12	12	14	16	20

сов в не- делю									
Общее количе- ство ча- сов в год	234	312	416	520	624	624	728	832	1040

Учебно-тренировочные занятия в учреждении, проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели:

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе в дистанционном формате;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная работа;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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 и 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.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Организация и проведение занятий может осуществляться дистанционно, путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения).

Режим проведения занятий с размещением в Интернете информационных постов устанавливается локальными нормативно-правовыми актами Учреждения, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации города Нижний Тагил, Правительства Свердловской области, Губернатора Свердловской области, устанавливающими особенности режима работы муниципальных учреждений.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебно-тренировочным расписанием (далее-расписание) занятий, утвержденным директором Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам подготовки на учебный год, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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.	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	-	14	14	14

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

2.3.3. Спортивные соревнования.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учиты-

вающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин K1, фулл-контакт, лоу-кик						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и наличие сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Анти-допинг» или «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с

Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. Иные виды (формы) обучения – теоретические занятия, воспитательные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства, физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и прочее.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного
				УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	
		До года	Свыше года						спортивного

									ного ма- стерства	мастер- ства
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	10	1 2	1 2	1 4	16	20
		Наполняемость групп (человек)								
		12-23	12-23	10-19	10- 19	10- 19	10- 19	10- 19	4-7	2-3
1.	Общая физиче- ская подготовка (%, ч)	35-37 82-86	27-29 85-90	25-30 104- 124	25-30 130- 156	25-30 156- 187	15-19 94- 118	15-19 110- 138	12-16 100- 133	9-12 94-124
2.	Специальная физическая под- готовка (%, ч)	14-16 33-37	16-18 50-56	16-21 67-87	16- 21 84- 109	16-21 100- 131	22- 24 138 - 149	22- 24 161 - 174	17-22 142- 183	17-22 177-228
3.	Участие в спор- тивных сорев- нованиях (%, ч)	0-1 0-2	0-4 0-12	5-10 21-41	5-10 26- 52	5-10 32- 62	5-10 32- 62	5-10 37-72	5-13 42-108	5-14 52-145
4.	Техническая подготовка (%, ч)	40-44 94-102	46-48 144- 149	37-41 154- 170	37- 41 193- 213	37-41 231- 255	33- 38 206- 237	33-38 241- 276	31-39 258- 324	30-39 312-405
5.	Тактическая подготовка, тео- ретическая под- готовка, психо- логическая под- готовка	4-9 10-21	4-9 12-28	9-14 38-58	9-14 47- 72	9-14 57-87	16- 21 100- 131	16-21 117- 152	22-31 184- 257	24-32 250-332
6.	Инструкторская	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4

	практика, судейская практика	3-4	4-9	5-20	6-20	7-24	7-24	8-29	9-33	11-41
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3 3-7	1-3 4-9	2-4 9-16	2-4 11-20	2-4 13-24	2-4 13-24	2-4 15-29	3-5 25-41	4-10 42-104
8.	Самостоятельная работа *									
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	728	832	1040

* Самостоятельная работа рассчитывается ежегодно, в зависимости от графика отпусков и производственного календаря на календарный год.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания, "лайт-контакт" (далее - лайт-контакт), "поинтфайтинг" (далее - поинтфайтинг), "K1" (далее - K1), "фулл-контакт" (далее - фулл-контакт), "лоу-кик" (далее - лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта "кикбоксинг" и его спортивных дисциплин. Реализация программы 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 учреждением, при формировании программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ 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; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течении 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;	В течении года

		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	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положения, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа средствами различных видов спорта	В течении года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:	В течении года

	учебно-тренировочных занятий	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
	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 течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течении года

	Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг и 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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)	определяемые организацией, реализующей Программу	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением, реализующим Программу;	В течении года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май

		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка(формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течении года

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

2.6.1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подго-

товку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------	---	------------------

Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	УМО	Январь
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	ежемесячно
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА для спортсменов в возрасте от 7 до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта» ¹		обучающийся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал

	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	УМО	2 и 4 квартал
	7. Дополнительные мероприятия	По назначению	По назначению	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА для спортсменов в возрасте от 7до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта», для спортсменов старше 13 лет – Антидопинговый онлайн-курс		обучающийся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	3.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»	УМО	2 и 4 квартал

		«Проверка лекарственных средств»		
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал
	5. дополнительные мероприятия	По назначению	По назначению	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программы спортивной подготовки
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении проводятся образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса кикбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в кикбоксинге. Её объём варьируется в зависимости от этапа подготовки.

Таблица 8.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Начальной подготовки	Судейская и инструкторская практика не предусмотрены			
Учебно-тренировочный 1-2 годов обучения	Теоретические занятия	Знакомство с основами организации тренировочных занятий;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь
		изучение правил кикбоксинга и основ судейства;		В течение учебного года
	Практические занятия	обучение простейшим элементам судейства (например, подсчёт ударов, фиксация времени раундов);		
	Практические занятия	развитие навыков помощника тренера		

		участие в качестве ассистента тренера - преподавателя на занятиях с младшими группами		
		практика в роли секунданта на учебных боях;		
		помощь в организации мини-соревнований внутри группы.		
		выполнение заданий по построению и перестроению группы. проведение разминки. составление комплекса ОРУ. выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».		
Учебно-тренировочный 3-5 годов обучения	Теоретические занятия	Знакомство с основами организации тренировочных занятий;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь
	Практические занятия	изучение правил кикбосинга и основ судейства;		
		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 кикбосингу.		
Совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	изучение правил кикбосинга и основ судейства;	Тренер-преподаватель	В течение учебного года
		изучение документации (протоколы, отчёты);		
	Практические занятия	проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя		
		судейство боёв на внутришкольных и муниципальных соревнованиях;		
		участие в семинарах для судей и тренеров - преподавателей;		
		составление фрагментов тренировочных занятий.		
		составление положения о соревнованиях.		
		выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбосингу.		
Высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	анализ видеозаписей боёв и учебно-тренировочных занятий;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь

	Практические занятия	самостоятельное проведение тренировочных занятий с группами начальной подготовки		В течение учебного года
		судейство муниципальных и региональных соревнований;		
		участие в мастер-классах и семинарах по повышению квалификации для тренеров - преподавателей и судей;		
		проведение занятий по совершенствованию общей и специальной физической подготовке.		
		составление планов тренировочных занятий.		
		составление положения о соревнованиях.		
		выполнение обязанностей секунданта и спортивного судьи на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбосингу.		

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

Методика контроля медико-биологических показателей обучающихся зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования обучающихся, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД,

тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;

- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования, что не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния обучающихся на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма обучающихся;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;

- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения обучающимися относительно высокого уровня подготовленности.

Таблица 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

п/п	Виды 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.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

2.	Гигиенические средства: соблюдение режима дня и питания, прогулки на свежем воздухе, душ.	На систематической основе в учебно-тренировочном процессе и повседневной жизни	
3.	Педагогические методы: рациональное построение тренировок с учётом возраста и уровня подготовки.	На систематической основе в учебно-тренировочном процессе	
4.	Этапные и текущие медицинские обследования для контроля за состоянием здоровья и динамикой показателей.		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе
5.	Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия.		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе
6.	Психологические методы: педагогические приёмы для снижения нервно-психической		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе

	напряжённости (внушение, дыхательные упражнения, отвлекающие беседы)		
--	--	--	--

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

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

- Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "кикбоксинг";
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "кикбоксинг";
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лайт-контакт", "поинтфайтинг";
 - укрепление здоровья;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "кикбоксинг";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "кикбоксинг";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

- достижение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья;

- достижение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "кикбоксинг";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

3.1.2. Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях.

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

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

- наличие сертификата подтверждающего, об успешном прохождении курса дистанционного обучения на сайте Российского антидопингового агентства «Русада» или «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет.

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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 и проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа «Тагилстрой» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерско-преподавательского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохож-

дения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «кикбоксинг» и включают:

3.3.1. Нормативы общей 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.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положе- ния стоя на гимнастиче- ской скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

3.3.2. 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 измере- ния	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6,12
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количе- ство раз	не менее	
			4	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количе- ство раз	не менее	
			-	10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее	
			13	7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количе- ство раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
3	Количество ударов руками по воздуху (за 8 с)	количе- ство раз	не менее	
			52	38
4	Нанесение ударов руками и ногами по воздуху (за 90 сек)	количе- ство раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.3.3. 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 измере- ния	Норматив	
			юноши/ муж- чины	девушки/ жен- щины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количе- ство раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количе- ство раз	не менее	
			-	19
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее	
			37	16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количе- ство раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количе- ство раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количе- ство раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				20
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			43	17
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			20	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку руками и ногами (за 120 сек) (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивной звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта.

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировоч-

ные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и на всех остальных этапах на период участия в соревновательных и учебно-тренировочных мероприятиях), восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях (сборах), инструкторская и судейская практика.

Расписание учебно-тренировочных занятий(тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

Общие требования безопасности на занятиях по кикбоксингу.

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям кикбоксингом допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по кикбоксингу необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по кикбоксингу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении приемов и действий, нарушение страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в тренировочной зоне другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.).

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Обучающимися должны выполняться все требования тренера - преподавателя.

При выполнении приемов и действий соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

Учебно-тренировочные нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по кикбоксингу, назначаются тренером – преподавателем с учетом возраста, пола, состояния здоровья лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.

При планировании учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как:

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса.

Нормирование величины тренировочных нагрузок должно происходить в соответствии с закономерностями возрастного развития. Динамика объема и направленности тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки определяется рядом факторов: закономерности возрастного и полового развития, уровень общей и специальной подготовленности, спортивная квалификация. Планирование общих и парциальных объемов нагрузки должно происходить в связи с индивидуальными темпами развития и особенностями адаптации к тренировочным воздействиям.

При планировании учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо ориентироваться на федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.2.1. Этап начальной подготовки до года

- Общая физическая подготовка
 - Прыжки, бег и метания.
 - Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении
 - Прикладные упражнения.

- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного 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, настольный теннис и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.
- *Специальная подготовка.*
 - Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров — новичков:
 - Организация занимающихся без партнера на месте.
 - Организация занимающихся без партнера в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Условный бой по заданию.
 - Вольный бой.
 - Спарринг.
 - Методические приемы обучения 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.
 - Боевые дистанции.
 - Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении
- Техничко-тактическая подготовка
 - Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита
 - Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону

4.2.2. Этап начальной подготовки свыше года

- Общая физическая подготовка
 - Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег.
 - Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
 - Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
 - Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
 - Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
 - Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
 - Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
 - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе
- Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров
 - Организация занимающихся без партнера на месте.
 - Организация занимающихся с партнёром на месте.
 - Организация занимающихся без партнера в движении.
 - Организация занимающихся с партнёром в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера.\
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, нокдаун, выкрики и т. п.
 - Условный бой по заданию.
 - Вольный бой.
 - Спарринг.
- Методические приемы обучения 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 обучения технике ударов, защит и контрударов
 - Обучение ударам на месте
 - Обучение ударам в движении
 - Обучение приемам защиты на месте
 - Обучение приёмам защиты в движении

- Техничко-тактическая подготовка

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, 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.
- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации.
- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

4.2.3. Учебно-тренировочный этап до двух лет

- 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.
- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксеров.
 - Организация занимающихся без партнера в одношереножном строю.
 - Организация занимающихся 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 обучения основным положениям и движениям кикбоксера.
 - Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.
 - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
 - 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 обучения технике ударов, защит и контрударов.
 - Обучение ударам и простым атакам.
 - Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
 - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
 - Обучение 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.

4.2.4. Учебно-тренировочный этап - свыше трех лет

- 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 обучения техники ударов, защит, контр-ударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

- Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
- Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.

- Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.
- Техничко-тактическая подготовка .
 - Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.
 - Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах.
 - Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита.
 - Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях.
 - Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки.
 - Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

4.2.5. 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: 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 обучения техники ударов, защит, контрударов.
 - Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука

- Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
- Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.
- Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.
- Техничко-тактическая подготовка
 - Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.
 - Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах.
 - Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита.
 - Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. 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 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.

4.3. Учебно-тематический план*

Таблица №14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Срок проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развития	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биография выдающихся спортсменов.
	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, 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	Основные правила закаливания. Виды закаливания. Закаливания на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

				дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Травматизм.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Техника их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность и терминология. Классификация спортивных соревнований. Команды и жесты судей. Положение о спортивном соревновании.
	Режим дня и питания	14/20	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Питание и его роль. Рациональное и сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь для занятий физической культурой.	14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря
Учебно-тренировочный этап 1-2 годов обучения/ свыше 2 лет обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе 1,2 годов обучения/ свыше 2 лет	600-960		
	Роль и место физической культуры в формировании личности	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт, как социальные феномены. Спорт, как 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 Олимпийского движения. МОК

	Режим дня и питания	14/20	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Питание и его роль. Рациональное и сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/10 7	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности
	Самоанализ. Учет соревновательной деятельности	70/10 7	январь	Дневник обучающегося, структура и содержание. Классификация спортивных соревнований
	Технико-тактическая подготовка. Теория. Основы техники	70/10 7	май	Спортивная техника. Двигательные представления. Значение рациональной техники
	Психологическая подготовка	60/10 6	Сентябрь - апрель	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества спортсмена. Системные волевые качества
	Оборудование и спортивный инвентарь для занятий физической культурой.	60/10 6	Декабрь-май	Классификация оборудования и инвентаря. Правила подготовки к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям
	Правила соревнований по виду спорта	60/10 6	Декабрь-май	Возрастные и весовые категории. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на

				развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико – биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивног	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

о мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортив-

				ных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	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; мас-

			саж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно - тренировочных мероприятий
--	--	--	--

* Учебно-тематическое планирование составляется индивидуально тренером-преподавателем согласно расписания на текущий учебный год, исходя из положений, указанных в п. 2.4. настоящей Программы «Годовой учебно-тренировочный план», п. 2.5. «Календарный план воспитательной работы», п. 2.6.2. «План антидопинговых мероприятий», п.2.7. «План инструкторской и судейской практики», п.2.8. «План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств», п.4.1. «Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки».

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

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

5.1.1. Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

5.1.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (в действующей редакции), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России

от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

5.1.3. 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).

5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238) (в действующей редакции), либо наличие договора на оказание медицинской помощи с МБУ

«ИМЦ по ФКиС»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения по согласованию с учредителем, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

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

таблица №15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	штук	на тренировочный	4

			спортивный зал	
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	на тренировочный спортивный зал	8
6.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	8
7.	Лапа-ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	8
8.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9.	Манекен водоналивной	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	5
13.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
19.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
Для спортивных дисциплин поинтфайтинг, лайт-контакт				

20.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивных дисциплин фулл-контакт, лоу-кик, К1				
21.	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пар	на организацию	12
2.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на организацию	12
3.	Шлем кикбоксерский	штук	на организацию	12

Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица из- ме- ре- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап началь- ной под- готовки	Учебно- трениро- вочный этап (этап спортив- ной спе- циализа- ции)		Этап со- вершен- ствова- ния спор- тивного мастер- ства		Этап выс- шего спортив- ного ма- стерства		
					ко- ли- че- ств о	срок экс- плуа- тации (лет)	ко- ли- че- ство	срок экс- плуа- тации (лет)	ко- ли- че- ство	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- че- ство
1.	Бинт эластич- ный для рук	шту к	на обуча- ющегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спор- тивный	шту к	на обуча- ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, лоу-кик											
6.	Кроссовки лег-коатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	шту-к	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	шту-к	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Протектор паховый	шту-к	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	шту-к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13.	Шлем для кик-боксинга (красный и синий)	шту-к	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
14.	Шорты для кик-боксинга	шту-к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
15.	Штаны для кик-боксинга (красные и синие)	шту-к	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
16.	Щитки защитные для голени (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к иным условиям, установленным ФССП.

1.Теория и методика физического воспитания. Под редакцией В.А.Головина,

В.А. Маслякова. М., 1983г.

2. «Система подготовки спортивного резерва». Под редакцией В.Г. Никитушкина. М.. 1993г.

3. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека» В.В. Бойко. М.. 1989г.

4. «Средства восстановления работоспособности спортсменов» А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. М., 1979г.

5. Основы возрастной педагогики .А.С. Белкин -М., «Академия», 2000 г.

6. Основы теории и методики физической культуры. А.М. Максименко – М., 2001 г.

7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов. А.С. Перевозчиков., Челябинск. 2003 г.

8. Ваш ребенок талантлив. А.И. Савенков. -Ярославль., « Академия развития» 2002 г.

9. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. Изд.2-е. испр. и доп.-М., Олимпия Пресс, 2005 г.

10.«Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». В. В. Бойко, М., 1989 г.

11. Влияние психических факторов на спортивный результат. А.В. Радионов, М., Физкультура и спорт, 1983 г.

12 .«Спортивная борьба. Теория и методика, организация тренировок»

Г.С. Туманян М., Физкультура и спорт., 1984 г.

13 .«Многолетняя подготовка дзюдоистов». И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник М., Физкультура и спорт., 1982 г.

14. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) –М., Советский спорт, 2006 г.

15. Спортивная борьба. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. –М, Просвещение,1993 г.

16. Спортивная борьба: учебник для И Ф К, Под редакцией А.П. Купцова.-М. Физкультура и спорт, 1978 г.

17. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией И.П. Дегтярева.-М.

Физкультура и спорт, 1979 г.

18. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. –М. ИНСАН, 2001 г.
19. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
22. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки.-М.; «СААМ», 1995.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
24. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.
25. Игуменов В.М., Подлиннее Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993.-128 с.
26. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. -М.: Госкомспорт, 1990.-22с.
27. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
28. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
29. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
30. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.-112с.

5.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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