

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на педагогическом совете
МАУ ДО «СПШ № 4».
Протокол № 03 от 31.08.2026 г.



Утверждена приказом директора

МАУ ДО «СПШ № 4»

№ 87 от 31.08.2026 г.

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

Программа разработана на основе
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»
(утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1011 от 24 ноября 2025 года).

Автор программы:
тренер-преподаватель
Ушаков Алексей Викторович
высшая квалификационная категория

г. Новоуральск
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	15
Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».....	15
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».....	16
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг	17
Режимы тренировочной работы	18
Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	21
Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	26
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	29
Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	31
Объем индивидуальной спортивной подготовки	31
Структура годичного цикла	32
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	37
Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	37
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	39
Рекомендации по планированию спортивных результатов	46
Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	46
Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	47
Рекомендации по организации психологической подготовки	50
Планы применения восстановительных средств	52
Планы антидопинговых мероприятий	54
Планы инструкторской и судейской практики	57
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	60
Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг	60
Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	60
Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	65
Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	71
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	79
5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	81

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (далее Программа), является нормативным и управленческим документом МАУ ДО «СШ № 4» г. Новоуральска (далее СШ), разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1011 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2026 года N 84908), на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 10.08.2023 года, а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Срок реализации Программы 8-10 лет. По окончании календарного года вносятся изменения в Программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

Основной 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 и подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц,
- проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП спортивных сборных команд России.

При составлении программы автор руководствовался принципами комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Кикбоксинг подразделяется на разделы: бесконтактные - сольные композиции; полуконтактные разделы – лайт-контакт и поинтфайтинг, контактные разделы – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1. Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов.

Бесконтактный раздел.

Бесконтактные сольные композиции отличаются точностью, красотой и соответствием движений подобранной музыкальной композиции.

Бесконтактные сольные композиции подразделяются на четыре вида: мягкий стиль с оружием и мягкий стиль без оружия, жесткий стиль с оружием и жесткий стиль без оружия. Выступление в этом разделе включает в себя набор боевых движений, связанных в единую композицию на основе базовой техники в мягком стиле ушу, айкидо, в жестком стиле каратэ и др. Сольные композиции оцениваются по балльно за соответствие школе, четкость, синхронность исполнения.

Полуконтактные разделы.

Семи – контакт (поинтфайтинг): поединки проводятся в различных весовых категориях и различных возрастных группах с остановкой боя после каждой результативной атаки и начислением баллов. Полноконтактные удары в этом разделе запрещены.

Лайт-контакт: поединок проводится по правилам фулл-контакта, но без нанесения неконтролируемых ударов, каждый из которых наказывается в той или иной степени. Баллы начисляются за каждое попадание.

Контактные разделы.

Фулл-контакт. Удар в фулл-контакте наносится с неконтролируемой силой. Запрещены удары руками и ногами ниже пояса, в область затылка и спины.

Фулл-контакт с лоу-киком. Разрешены все удары фулл-контакта, а также удары в бедро, внутренней и внешней стороны выше колена. Запрещены удары в пах, в колено, ниже колена, в область затылка и спины.

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность

личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям. В образовательном процессе участвуют ученики и преподаватели, образовательные программы, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию тренера соответствует определённая деятельность спортсмена. Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу спортсменов в соответствии со своими действиями. Деятельность тренера-преподавателя по организации творческой активности спортсменов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция тренера-преподавателя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. Содержание программы по кикбоксингу основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и рабочих программ, в этих целях разработана программа по

кикбоксингу непосредственно для тренеров-преподавателей США. Программа по кикбоксингу, непосредственно связанна с развитием кикбоксинга как вида спорта. США имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и молодёжью.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ». Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROFI, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее

время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксёров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести разделов:

1. ПОИНТФАЙТИНГ (ПОЛУ-КОНТАКТ)
2. ЛАЙТ –КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
3. ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
4. ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)
5. СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ
6. К – 1

ПОИНТФАЙТИНГ

Поединок по семи – контакту (поинтфайтинг) проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга (семи- контакт) в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. **Семи – контактом можно заниматься мальчикам и девочкам с 10 лет.** Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается.

ЛАЙТ - КОНТАКТ.

Поединки по лайт – контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. **Лайт-контактом рекомендуется, заниматься юношам и девушкам, начиная с 10 лет.** Этот раздел очень популярен в Европе (Франция, Венгрия, Словения, Польша). В России активно развивается.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ.

Сольные композиции – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

В основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- жесткий стиль
- мягкий стиль
- с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

1. чистоту исполнения элементов техники;
2. музыкальность;
3. сложность исполняемых элементов;
4. разносторонность используемой техники (в т. ч. равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами);
5. артистичность;

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 10 лет. Этот раздел очень популярен в Северной Америке, Европе США, России, Белоруссии, Великобритании, Италии, Японии, Украине и т. д.

ФУЛЛ – КОНТАКТ

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, скорости, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт –

контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет. Этот раздел очень популярен в Европе и Америке, России, Украине, Югославии, США, Польше, Эстонии, Германии, Финляндии, Норвегии, и др.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ

Поединки по фулл-контакту с лоу-киком проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Техника фулл-контакта с лоу-киком состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов. Этот раздел очень популярен в Азии, Латинской Америке, Европе, Японии, Киргизии, России, Бразилии, Марокко, Таиланде, Югославии, Португалии, России и др.

Фулл-контакт с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10 лет.

Раздел «тай-кикбоксинг» был введен федерацией кикбоксинга ВАКО в 2001 году и недавно был переименован в К-1. В кикбоксинге формата К-1 (также встречаются названия японский кикбоксинг, восточный кикбоксинг, ориентал, тайбоксинг, тайкикбоксинг) долгое время определяющую роль играла организация К-1 (именно в её честь называли данную разновидность кикбоксинга). Федерация кикбоксинга ВАКО развивает любительскую версию К-1.

Поединки в К-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями и удары тыльной стороной кулака, и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создает реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Этот раздел постепенно приобретает всё большую популярность и в России, и в мире.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах установлен

в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждение составляет 10 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах (ТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Учебная работа в СШ строится на основе данной Программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке

спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ по кикбоксингу в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

Зачисление лиц в СШ на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Зачисление в СШ оформляется приказом директора.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 1-3 года;

Этап тренировочной подготовки – 4-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. При этом в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Таблица № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в год)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП	1-3	10	12-16
ТГ	4-5	11	10-16
ССМ	Без ограничений	15	4-8
ВСМ	Без ограничений	17	2-4

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта кикбоксинг, минимальный возраст - 10 лет. Продолжительность этапа 1 – 3 года.

Тренировочные группы (ТГ), формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной

подготовке и выполнивших спортивный разряд не ниже 3 юношеского для обучающихся на этапе НП менее 3 лет, и не ниже 3 взрослого спортивного разряда для обучающихся на этапе НП более 3 лет. Продолжительность этапа 4 – 5 лет.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих СП, проходит на основании индивидуальных планов.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС). Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорту «кикбоксинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кикбоксинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Таблица № 2

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствован	Этап высшего

			спортивной специализации)		ия спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-37	27—29	25-30	15-19	12-16	9-12
Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	17-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	5-10	5-13	5-14
Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-38	31-39	30-39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	9-14	16-21	22-31	24-32
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	4-10

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг

Таблица № 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3	2	2

Основные	-	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин лайт-форма, 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 К1, фулл-контакт, лоу-кик						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по кикбоксингу определены сроком реализации Программы с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП и корректируются на конец календарного года в разделе «Целевые индикаторы выполнения Программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксингу».

Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - двух часов;
- в учебно-тренировочных группах - трех часов;
- в группах ССМ – четырех часов;
- в группах ВСМ - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения органа самоуправления организации на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (педагогического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (педагогического совета) при персональном разрешении врача.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Понятие о биологическом и паспортном возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в кикбоксинге приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного

развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки (НП)

У детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе (Т)

Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления,

координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет

у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет. У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет.

Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с

прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростносиловых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие – параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 4

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для

планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кикбоксинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта кикбоксинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Организация тренировочных сборов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 5).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

№ п/п	Вид тренировочных сборов	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 подготовки)	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, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18	

	другим всероссийским соревнованиям					
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	
2.2.	Восстановительные Учебно-тренировочные 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 сборов в год	-	-		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		-	

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Таблица № 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	4
3	Дорожка беговая электрическая	штук	1
4	Зеркало настенное (1,6*2 м)	штук	4
5	Канат-резинка (эспандер)	Комплект	8
6	Лапа боксерская	штук	8
7	Лапа-ракетка	штук	10
8	Макивара	штук	2
9	Манекен водоналивной	штук	3
10	Мешок боксерский	штук	2
11	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	5
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13	Напольное покрытие татами(будо-мат)	штук	4
14	Подушка кикбоксерская настенная	комплект	1
15	Ринг боксерский	штук	12
16	Скакалка гимнастическая	штук	2
17	Скамейка гимнастическая	штук	2
18	Стенка гимнастическая	штук	2
19	Турник навесной гимнастический на стенку	штук	12
20	Утяжелители для ног 1,2,3,5 кг	комплект	12
21	Утяжелители для рук 2,5 кг	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
3.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг, K1, фулл-контакт, лоу-кик											
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футы защитные (красные и синие)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

13.	Шлем для кикбоксинга (красный и синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	2	2
14.	Шорты для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
15.	Штаны для кикбоксинга (красные и синие)	штук	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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ);
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных мероприятий, в соревновательный период (этапы: ТГ, ССМ и ВСМ).

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

Структура годичного цикла

Годичные макроциклы.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла.

Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка лиц, проходящих СП, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи *общеподготовительного* этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализации в соревнованиях, что достигается широким применением

соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача *переходного* периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня

основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годового цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение лиц, проходящих СП, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня

разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного и педагогического контроля, педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется в СШ по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по кикбоксингу.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

4. Подавать докладную записку администрации школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия, проходящих СП. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал.

3. Выход лиц, проходящих СП, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП в спортивном зале без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала.

3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно- переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия считается астрономическим часом (60 мин) и не должна превышать:

- группах начальной подготовки - 2-х часов
- учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах ССМ и ВСМ - 4-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

общегодового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Годовой учебно-тренировочный план (теория)

Таблица № 8

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка	81,9- 109,2	84,24- 112,32	116,48- 203,84	93,6- 140,4	99,84-149,76	93,60-149,76
Специальная физическая подготовка	32,76- 43,68	53,04- 70,72	66,56- 116,48	149,76- 224,64	174,72-262,08	208,00-332,80
Участие в спортивных соревнованиях	2,34-3,12	3,12-4,16	20,8- 36,4	43,68- 65,52	66,56/99,84	114,4-183,04
Техническая подготовка	93,6- 124,8	143,52- 191,36	153,92- 269,36	205,92- 308,88	257,92-386,88	312,00-499,20
Тактическая, подготовка	4,68-6,24	4,68-6,24	16,64- 29,12	37,44- 56,16	66,56-99,84	83,2-133,12
Теоретическая, подготовка	4,68-6,24	4,68-6,24	16,64- 29,12	37,44- 56,16	66,56-99,84	83,2-133,12
Психологическая подготовка	2,34-3,12	3,12-4,16	12,48- 21,84	24,96- 37,44	58,24-87,36	83,2-133,12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2,34-3,12	3,12-4,16	4,16- 7,28	6,24-9,36	8,32-12,48	10,40-16,64
Инструкторская практика	2,34-3,12	3,12-4,16	2,08- 3,64	6,24-9,36	8,32-12,48	10,40-16,64
Судейская практика	2,34-3,12	3,12-4,16	2,08- 3,64	6,24-9,36	8,32-12,48	10,40-16,64
Медицинские, медико- биологические, мероприятия	2,34-3,12	3,12-4,16	2,08- 3,64	6,24-9,36	8,32-12,48	10,40-16,64
Восстановительные мероприятия	2,34-3,12	3,12-4,16	2,08- 3,64	6,24-9,36	8,32-12,48	20,8-33,28
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1 г. обучения)

Таблица № 9

Месяцы/ Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	В год
Общая физическая подготовка	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	6,82 5- 9,10	81,9- 109, 2
Специальная физическая подготовка	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	2,73- 3,64	32,7 6- 43,6 8
Участие в спортивных соревнованиях	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	2,34- 3,12
Техническая подготовка	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	7,8- 10,4 0	93,6- 124, 8
Тактическая, подготовка	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	4,68- 6,24
Теоретическая, подготовка	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	4,68- 6,24
Психологическ ая подготовка	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	2,34- 3,12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	2,34- 3,12
Инструкторска я практика	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	2,34- 3,12
Судейская практика	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	2,34- 3,12
Медицинские, медико- биологические, мероприятия	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	2,34- 3,12
Восстановитель ные мероприятия	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	0,19 5- 0,26	2,34- 3,12
Всего в месяц	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	19,5 0- 26,0 0	234- 312
Всего в год	234-312												

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (2-3 г. обучения)

Таблица № 10

Месяцы/ Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	В год
Общая физическая подготовка	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	7,02- 9,36	84,24 - 112,3 2
Специальная физическая подготовка	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	4,42- 5,89 3	53,04 - 70,72
Участие в спортивных соревнованиях	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	3,12- 4,16
Техническая подготовка	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	11,9 6- 15,9 46	143,5 2- 191,3 6
Тактическая, подготовка	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	4,68- 6,24
Теоретическая , подготовка	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	0,39- 0,52	4,68- 6,24
Психологическая подготовка	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	3,12- 4,16
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	3,12- 4,16
Инструкторская практика	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	3,12- 4,16
Судейская практика	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	3,12- 4,16
Медицинские, медико- биологические , мероприятия	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	3,12- 4,16
Восстановительные мероприятия	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	0,26- 0,34 6	3,12- 4,16
Всего в месяц	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	26- 34,6 7	312- 416
Всего в год	312-416												

Годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного
этапа (1-3 г. обучения)

Таблица № 11

Месяцы/ Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	В год
Общая физическая подготовка	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	9,70 6- 16,9 8	116, 48- 203, 84
Специальная физическая подготовка	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	5,54 6- 9,70 6	66,5 6- 116, 48
Участие в спортивных соревновани ях	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	1,73 3- 3,03 3	20,8- 36,4
Техническая подготовка	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	12,8 26- 22,4 46	153, 92- 269, 36
Тактическая, подготовка	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	16,6 4- 29,1 2
Теоретическа я, подготовка	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	1,38 6- 2,42 6	16,6 4- 29,1 2
Психологиче ская подготовка	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	1,04- 1,82	12,4 8- 21,8 4
Контрольные мероприятия (тестировани е и контроль)	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	0,34 6- 0,60 6	4,16- 7,28
Инструкторс кая практика	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	2,08- 3,64
Судейская практика	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	2,08- 3,64
Медицинские , медико- биологически е, мероприятия	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	2,08- 3,64
Восстановите льные мероприятия	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	0,17 3- 0,30 3	2,08- 3,64
Всего в месяц	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	34,6 7- 60,6 7	416- 728
Всего в год	416-728												

Годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного
этапа (4-5 г. обучения)

Таблица № 12

Месяцы/ Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	В год
Общая физическая подготовка	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	7,8- 11,7	93,6- 140,4
Специальная физическая подготовка	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	12,4 8- 18,7 2	149,7 6- 224,6 4
Участие в спортивных соревнованиях	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	3,64 - 5,46	43,68 - 65,52
Техническая подготовка	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	17,1 6- 25,7 4	205,9 2- 308,8 8
Тактическая, подготовка	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	37,44 - 56,16
Теоретическая, подготовка	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	3,12 - 4,68	37,44 - 56,16
Психологическая подготовка	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	2,08 - 3,12	24,96 - 37,44
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	6,24- 9,36
Инструкторская практика	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	6,24- 9,36
Судейская практика	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	6,24- 9,36
Медицинские, медико- биологические, мероприятия	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	6,24- 9,36
Восстановительные мероприятия	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	0,52 - 0,78	6,24- 9,36
Всего в месяц	52- 78	52- 78	52- 78	52- 78	52- 78	52- 78	52- 78	52- 78	52- 78	52- 78	52- 78	52- 78	624- 936
Всего в год	624-936												

Годовой план распределения учебных часов для этапа ССМ (весь период)

Таблица № 13

Месяцы/ Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	В год
Общая физическая подготовка	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	8,32 - 12,4 8	99,84- 149,76
Специальная физическая подготовка	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	14,5 6- 21,8 4	174,72- 262,08
Участие в спортивных соревнованиях	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	66,56/9 9,84
Техническая подготовка	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	21,4 93- 32,2 4	257,92- 386,88
Тактическая подготовка	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	66,56- 99,84
Теоретическая подготовка	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	5,54 6- 8,32	66,56- 99,84
Психологическая подготовка	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	4,85 3- 7,28	58,24- 87,36
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	8,32- 12,48
Инструкторская практика	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	8,32- 12,48
Судейская практика	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	8,32- 12,48
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	8,32- 12,48
Восстановительные мероприятия	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	0,69 3- 1,04	8,32- 12,48
Всего в месяц	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	69,3 3- 104	832- 1248
Всего в год	832-1248												

* для групп СС и ВСМ распределение объёма средств в годичном цикле подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке.

Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

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

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной

деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки
по средствам подготовки в РФ-микроцикле.

Таблица №14

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-

	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100 + парная, баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ).

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ- микроцикле.

Таблица № 15

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле.

Таблица №16

Таблица № 1		
Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Технико-тактическая подготовка.

Учебный план занятий с кикбоксерскими-новичками на 1-й и 2-й год обучения.

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.

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. 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.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

Наиболее талантливые кикбоксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий кикбоксингом в группах спортивного совершенствования.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждении - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе.

Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п. контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Планы применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

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

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег

или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

Педагогические средства.

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

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

Психологические средства.

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Планы антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положения об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию.

Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;

второе нарушение: 2 года дисквалификации;

третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- международный стандарт ВАДА по тестированию;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой;
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий.

Таблица №17

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правилами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Планы инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса кикбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кикбоксинга.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия.

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

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

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

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

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

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

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

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения:

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

Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбоксингу.

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования:

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по кикбоксингу.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШ.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице № 19.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта кикбоксинг

Таблица № 18

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных:

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

Первый этап — отбор при поступлении в секцию кикбоксинга. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка кикбоксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в кикбоксинге, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям кикбоксингом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия;
- упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);

- на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);
- на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по кикбоксингу. Можно понаблюдать за кикбоксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности кикбоксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности кикбоксера (манера ведения боя).

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям.

Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть.

Если кикбоксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия кикбоксингом также, как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру.

Например, решительность проявится в активных действиях против кикбоксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д.

Кикбоксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

И наконец, на четвертом этапе определяют способности кикбоксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это кикбоксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет.

Требования к кикбоксерам сборных команд Российской Федерации настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к кикбоксерам-сборникам — высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обусловливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами.

Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью,

надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокадаунами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а, следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в кикбоксинг (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до кикбоксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения кикбоксинга — выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований — основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения кикбоксинга представлены в таблицах 19-22.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности

спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

Методика контроля спортсменов.

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

Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры

измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле.

Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

Прогнозируемый результат занятий.

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

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

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

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

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

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

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

Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в ТГ свыше 2-х лет и группы ССМ и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица № 19

Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бег 30 м	С	Не более		Не более	
		6,3	6,5	5,9	6,1
Бег 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
		6.20	6.40	5.41	6.12
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
		2	-	4	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
		-	7	-	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
		10	5	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее		Не менее	
		+2	+3	+4	+5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки)

Таблица №20

Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения
------------	-------------------	---------------------------

		Юноши	Девушки
Бег 60 м	С	Не более	
		8,8	10,1
Бег 3000 м	Мин, с	Не более	
		12,40	-
Бег 2000 м	Мин, с	Не более	
		-	11,30
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		14	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
		-	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		42	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		180	160
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
		50	42
Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	См	Не более	
		15	10
Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	Не менее	
		6,5	4,5
Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	Количество раз	Не менее	
		52	38
Нанесение ударов по воздуху за 1.5 мин руками и ногами	Количество раз	Не менее	
		120	90

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 21

Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения	
		Юноши/мужчины	Девушки/женщины
Бег 100 м	С	Не более	
		14,0	16,8
Бег 3000 м	Мин, с	Не более	

		12,20	14,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		20	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		55	30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		210	185
Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положении (высокий угол)	Количество раз	Не менее	
		20	10
Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	См	Не более	
		5	0
Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	Не менее	
		7,0	5,0
Количество ударов по боксерской груше руками (за 108 с)	Количество раз	Не менее	
		62	48
Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	Количество раз	Не менее	
		142	116

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица № 22

Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения	
		Юноши/мужчины	Девушки/женщины
Бег 100 м	С	Не более	
		13,2	15,8
Бег 3000 м	Мин, с		
		12.20	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		15	-
Сгибание и разгибание рук в	Количество раз	Не менее	
		43	17

упоре лежа на полу на кулаках			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		235	188
Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положении (высокий угол)	Количество раз	Не менее	
		20	12
Нормативы специальной физической подготовки			
Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	См	Не более	
		0	0
Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	Не менее	
		10,0	8,0
Количество ударов по боксерской груше руками (за 108 с)	Количество раз	Не менее	
		68	52
Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	Количество раз	Не менее	
		184	121

Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки

Таблица №23

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст	Требования по спортивной подготовке	Участие в соревнованиях, дополнительные условия	Выполнение контрольных	Выполнение контрольных	Выполнение программы
Начальная подготовка	1-3 год обучения	10-13		Групповые соревнования	3	+	93-100%
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	1 год	13-14		Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х раз)	3	+	93-100%

	2 год	14-15		Участие в городских соревнованиях (не менее 3-х раз)	3	+	93-100%
	3 год	15-16	1,2,3 юн. разряд	Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 3-х раз)	3	+	93-100%
	4 год	16-17	1,2,3 юн. разряд	Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 4-х раз)	3	+	93-100%
	5 год	17-18	1,2,3 юн. разряд	Участие в областных, региональных, всероссийских соревнованиях (не менее 5 раз)	3	+	93-100%
Совершенствование спортивного мастерства	Весь период	18-21	КМС	Участие в областных, региональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе не менее 5-6 лет	4	+	100%
Высшее спортивное мастерство	Весь период	21-33	МС	Участие в областных, региональных, всероссийских Международных соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе не менее 6 лет	5	+	100%

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

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;

- определение специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ и группы ССМ и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Методы и организация медико-биологического обследования.

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

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

здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий

контроль тренировочного процесса.

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

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

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (приказ Минспорта России от 24.11.2025 № 1011).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014).
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные ассоциацией РУСАДА 19.01.2026 г.
5. Всероссийский реестр видов спорта.
6. Единая всероссийская спортивная классификация.
7. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – 15с.
9. Бокс. Примерная Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
3. 11. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. 12. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
5. 13. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
6. 14. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. Кн –Киев; -1999.
7. 15. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. –М. «Аст Астрель», 2003

8. 16. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
9. 17. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
10. 18. Кикбоксинг. Правила соревнований. - М.: Федерация кикбоксинга России, 2009 г. - 52 с.
11. 19. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.boxing-fbr.ru, www.rusada.ru.
12. www.fkr.ru

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий отделения с/кикбоксингу
МАУ ДО "СШ № 4" на 2026-2027 год

Отделение Кикбоксинга тренер Ушаков А.В.

№ п\п	Наименование соревнований	Сроки	Место
1	Кубок России	ноябрь	г.Туймазы
2	Открытый областной турнир	ноябрь	г.Екатеринбург
3	Всероссийский турнир	декабрь	г.Екатеринбург
4	УТС	январь	по назначению
5	Первенство области (фулл контакт)	февраль	г.Полевской
6	Первенство области (лайт контакт)	февраль	г.Нижний Тагил
7	УрФО (фулл контакт)	март	г.Челябинск
8	УрФО (лайт контакт)	март	по назначению
9	Всероссийские соревнования Кубок Сибири	март	г.Красноярск
10	Кубок России	март	г.Туймазы
11	Первенство России (фулл контакт)	апрель	по назначению
12	Первенство России (лайт контакт)	апрель	по назначению
13	УТС, подготовка к Международным сор-ям	май	по назначению
14	Международные соревнования	июнь	по назначению
15	УТС	Июль-август	по назначению

План мероприятий воспитательной работы МАУ ДО "СШ № 4"

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии (изучение, тесты)	в течение года
1.2	Судейская практика: приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве судьи/помощника судьи	в течение года
1.3	Беседы о формировании уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
1.4	Инструкторская практика: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Составление конспекта занятия в соответствии с поставленной задачей.	в течение года
1.5	Инструкторская практика: формирование навыков наставничества. Формирование сознательного отношения у учебно-тренировочному, соревновательному процессам.	в течение года
1.6	Инструкторская практика: изучение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.7	Мероприятие, посвященное Дню защиты детей	июнь
2. Здоровьесбережение		
2.1	Инструктаж по ТБ	в течение года
2.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (Дни здоровья, фестивали и др.)	в течение года
2.3	Режим питания и отдыха. Беседы о формировании навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки)	в течение года
2.4	Режим питания и отдыха. Беседы: оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физической кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	в течение года
3. Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка. Беседы о воспитании патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, готовности служению Отечеству	в течение года
3.2	Доклады, беседы, просмотр видеофильмов про уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	в течение года
3.3	Беседа о культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	в течение года
3.4	Участие в декаде Лыжного спорта, декаде бега	сентябрь, февраль
3.5	Организация и проведение мероприятия в рамках Дня защитника Отечества (соревнования, веселые старты, др.)	февраль
3.6	Мероприятие, посвященное Дню России	июнь
4. Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	в течение года
5. Экологическое воспитание		
5.1	Формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона. Развитие экологической культуры, навыков безопасного поведения в природной и техногенной среде.	в течение года
5.2	Участие в экологических акциях (сборе макулатуры, пластика, субботники, высадка саженцев и др.)	в течение года
6. Нравственное воспитание		
6.1	Цикл бесед: "Российская Конституция - основной закон твоей жизни"; Поговорим о воспитанности. Волшебные слова"; "О поступках плохих и хороших"; "Чем сердиться, лучше помириться"; "Чужой беды не бывает"; «Шутки и хулиганство»; «Ответственность за поступки»; «Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»; «Культура речи. Ненормативная лексика»; «О честности и умении держать слово»; «Обязанности подростка в семье».	в течение года

**План мероприятий МАУ ДО "СШ № 4", направленный на
предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Название мероприятия	Сроки проведения
Начальной подготовки	1. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь
	2. Веселые старты	«Честная игра»	октябрь
	3. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	ноябрь
	4. Проверка лекарственных препаратов	"Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	ноябрь-декабрь
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	январь
	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	сентябрь
	2. Веселые старты	«Честная игра»	октябрь
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		ноябрь
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	январь
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

