

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»

Принята на заседании

Тренерского совета

Протокол № 3

от «25» 05 2023г.

Утверждена

директор МБУДО «СШ»

 О.В. Пашнина

«28» 05 2023г.

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

Срок реализации программы 4 лет

г. Биробиджан

2023г.

Содержание

1. Общие положения.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
2.1. Вид спорта «кикбоксинг».....	3
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин.....	7
2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты.....	8
3. Теоретический раздел.....	10
3.1. Сроки реализации этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	10
3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.....	11
3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг».....	12
3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объёму учебно-тренировочного процесса.....	13
3.5. Медицинские требования к обучающемуся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....	14
4. Практический раздел.....	15
4.1. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
4.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.....	16
4.3. Календарный план учебно-воспитательной работы.....	18
4.4. Режим учебно-тренировочного процесса.....	19
4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	19
5. Система контроля.....	20
6. Иные требования и условия реализации программы.....	26
6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	26
6.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю.....	26
7. Перечень информационного обеспечения.....	28

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «кикбоксингу» (далее программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МБУДО «Спортивная школа». Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции), Приказом Министерства спорта РФ от 5.12.2022г № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг», Федеральными стандартами спортивной подготовки по кикбоксингу, уставом и внутренними положениями спортивной школы.

2. Пояснительная записка

2.1. Вид спорта «Кикбоксинг»

Кикбоксинг – это разновидность боевых искусств, где принято наносить удары и руками, и ногами. В экипировку обязательно включены боксёрские перчатки. Этот вид спорта сочетает в себе восточные единоборства и классический бокс. Является зрелищным видом спорта, который появился в Америке в 60-70 годы прошлого века. Почти сразу появились правила и регламент турниров по кикбоксингу. Популярность росла, стали проводить международные соревнования. В нашей стране официально признан с начала 90-х. Сейчас этот вид пользуется большой популярностью.

Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
свободная форма	095	097	1	8	1	1	Я
свободная форма с предметом	095	153	1	8	1	1	Я
кик - форма	095	095	1	8	1	1	Я
кик - форма с предметом	095	096	1	8	1	1	Я

лайт-контакт 28 кг	095	001	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 32 кг	095	002	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 37 кг	095	003	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 42 кг	095	013	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 46 кг	095	007	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 47 кг	095	015	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 47+ кг	095	014	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 50 кг	095	004	1	8	1	1	С
лайт-контакт 52 кг	095	020	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 55 кг	095	005	1	8	1	1	С
лайт-контакт 57 кг	095	006	1	8	1	1	А
лайт-контакт 60 кг	095	008	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 63 кг	095	009	1	8	1	1	А
лайт-контакт 65 кг	095	010	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 65+ кг	095	011	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 69 кг	095	012	1	8	1	1	А
лайт-контакт 69+ кг	095	154	1	8	1	1	Ю
лайт-контакт 70 кг	095	157	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 70+ кг	095	155	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 74 кг	095	016	1	8	1	1	А
лайт-контакт 79 кг	095	017	1	8	1	1	А
лайт-контакт 84 кг	095	018	1	8	1	1	А
лайт-контакт 89 кг	095	019	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94 кг	095	021	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94+ кг	095	022	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 28 кг	095	039	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 32 кг	095	040	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 37 кг	095	041	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 42 кг	095	043	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 46 кг	095	023	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 47 кг	095	025	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 47+ кг	095	042	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 50 кг	095	024	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 52 кг	095	045	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 55 кг	095	026	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 57 кг	095	027	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 60 кг	095	028	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 63 кг	095	029	1	8	1	1	А

поинтфайтинг 65 кг	095	030	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 65+ кг	095	031	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 69 кг	095	032	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 69+ кг	095	098	1	8	1	1	Ю
поинтфайтинг 70 кг	095	099	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 70+ кг	095	100	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 74 кг	095	033	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 79 кг	095	034	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 84 кг	095	035	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 89 кг	095	036	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94 кг	095	037	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94+ кг	095	038	1	8	1	1	А
К1- 40 кг	095	103	1	8	1	1	Д
К1- 42 кг	095	104	1	8	1	1	Ю
К1- 44 кг	095	105	1	8	1	1	Д
К1- 45 кг	095	106	1	8	1	1	Ю
К1- 48 кг	095	107	1	8	1	1	С
К1- 51 кг	095	083	1	8	1	1	А
К1- 52 кг	095	108	1	8	1	1	Б
К1- 54 кг	095	084	1	8	1	1	А
К1- 56 кг	095	109	1	8	1	1	Б
К1- 57 кг	095	085	1	8	1	1	А
К1- 60 кг	095	086	1	8	1	1	Я
К1- 60+ кг	095	110	1	8	1	1	Д
К1- 63,5 кг	095	087	1	8	1	1	А
К1- 65 кг	095	112	1	8	1	1	Б
К1- 67 кг	095	088	1	8	1	1	А
К1- 70 кг	095	115	1	8	1	1	С
К1- 70+ кг	095	114	1	8	1	1	С
К1- 71 кг	095	089	1	8	1	1	А
К1- 75 кг	095	090	1	8	1	1	А
К1- 81 кг	095	091	1	8	1	1	А
К1- 81+ кг	095	044	1	8	1	1	Ю
К1- 86 кг	095	092	1	8	1	1	А
К1- 91 кг	095	093	1	8	1	1	А
К1- 91+ кг	095	094	1	8	1	1	А
фулл-контакт 33 кг	095	101	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 36 кг	095	048	1	8	1	1	Н

фулл-контакт 39 кг	095	049	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 40 кг	095	050	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 42 кг	095	051	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 44 кг	095	052	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 45 кг	095	053	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 48 кг	095	054	1	8	1	1	С
фулл-контакт 51 кг	095	055	1	8	1	1	А
фулл-контакт 52 кг	095	056	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 54 кг	095	057	1	8	1	1	А
фулл-контакт 56 кг	095	058	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 57 кг	095	059	1	8	1	1	А
фулл-контакт 60 кг	095	060	1	8	1	1	Я
фулл-контакт 60+ кг	095	047	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 63 кг	095	142	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 63,5 кг	095	061	1	8	1	1	А
фулл-контакт 65 кг	095	062	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 66 кг	095	119	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 67 кг	095	063	1	8	1	1	А
фулл-контакт 70 кг	095	120	1	8	1	1	С
фулл-контакт 70+ кг	095	064	1	8	1	1	С
фулл-контакт 71 кг	095	065	1	8	1	1	А
фулл-контакт 75 кг	095	066	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81 кг	095	067	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81+ кг	095	046	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 86 кг	095	068	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91 кг	095	069	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91+ кг	095	070	1	8	1	1	А
лоу-кик 40 кг	095	126	1	8	1	1	Д
лоу-кик 42 кг	095	127	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 44 кг	095	128	1	8	1	1	Д
лоу-кик 45 кг	095	129	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 48 кг	095	130	1	8	1	1	С
лоу-кик 51 кг	095	071	1	8	1	1	А
лоу-кик 52 кг	095	131	1	8	1	1	Б
лоу-кик 54 кг	095	072	1	8	1	1	А
лоу-кик 56 кг	095	132	1	8	1	1	Б
лоу-кик 57 кг	095	073	1	8	1	1	А
лоу-кик 60 кг	095	074	1	8	1	1	Я

лоу-кик 60+ кг	095	133	1	8	1	1	Д
лоу-кик 63,5 кг	095	075	1	8	1	1	А
лоу-кик 65 кг	095	135	1	8	1	1	Б
лоу-кик 67 кг	095	076	1	8	1	1	А
лоу-кик 70 кг	095	137	1	8	1	1	С
лоу-кик 70+ кг	095	138	1	8	1	1	С
лоу-кик 71 кг	095	007	1	8	1	1	А
лоу-кик 75 кг	095	078	1	8	1	1	А
лоу-кик 81 кг	095	079	1	8	1	1	А
лоу-кик 81+ кг	095	102	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 86 кг	095	080	1	8	1	1	А
лоу-кик 91 кг	095	081	1	8	1	1	А
лоу-кик 91+ кг	095	082	1	8	1	1	А

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг»

В спортивной дисциплине поинтфайтинг поединок проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга 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.

В спортивной дисциплине лайт-контакт поединки проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с тхэквондо). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество баллов. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), кикбоксерской подготовке ограничивают возраст

занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься начиная с 10 летнего возраста.

В спортивной дисциплине фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком поединки проводятся без остановки боя, для начисления очков. В этой дисциплине разрешены удары в полную силу. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

В спортивной дисциплине К-1 поединки проводятся по правилам в полный контакт, без остановки времени для начисления очков. Помимо разрешенных в полную силу ударов руками и ногами, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

В основе подготовки лежит образ, который создает спортсмен, посредством хореографии, элементов техники и подготовительных упражнений кикбоксинга, артистичности и акробатики.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

Целью реализации 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.

Прохождение спортивной подготовки по кикбоксингу, отбор и эффективная тренировка, достижение высоких результатов. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

1. Образовательная – получение знаний и умений, освоение правил, изучение истории вида спорта, содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам кикбоксинга, передача воспитанникам специальных знаний.

2. Воспитательная – формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и кикбоксингом в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

3. Оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

4. Мотивационная – формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи этапа начальной подготовки (НП):

Повышение интереса детей к занятиям спортом, создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся, адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам, формирование стойкого интереса и потребности к занятиям боксом, формирование основ здорового образа жизни, развитие специальных физических качеств, обучение технике бокса, воспитание морально-волевых качеств личности.

Задачи учебно-тренировочных групп (УТГ):

Формирование культуры здорового образа жизни, улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих боксёру, совершенствование технико-тактического арсенала, развитие волевых качеств, воспитание нравственных качеств.

Задачи этапа спортивного совершенствования (ЭСС):

Повышение спортивного мастерства, дальнейшее развитие физических качеств и технической подготовки, целенаправленная соревновательная подготовка в избранных дисциплинах, совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики, адаптация к повышенным нагрузкам и дальнейшее их повышение, повышение психической устойчивости спортсмена к нагрузкам и соревнованиям, изучение и совершенствование

методики спортивной тренировки и оздоровительных форм физической культуры.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

3. Теоретический раздел программы.

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Программа по кикбоксингу рассчитана на детей от 10 до 18 лет. Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с

годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. При комплектовании учебных групп разница в возрасте зачисляемых не должна превышать более двух лет. Срок реализации программы 8 лет и отвечает всем требованиям к образовательным программам дополнительного образования детей. Данная программа рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки: - начальная подготовка (1-3 года) - учебно-тренировочный этап (4-5 лет); - этап спортивного совершенствования (с 15 лет, без ограничений).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения:	16
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	17

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Наполняемость групп определяется Спортивной школой с учётом возможностей, внутренних правил и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-20
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	10-19
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4-7
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2-3
	свыше одного года обучения	

3.3. Планируемый объём соревновательной деятельности по виду спорта «Кикбоксинг»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и организованные Спортивной школой. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и

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

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта
«кикбоксинг»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»						
Контрольные	1-2	2-3	5-8	5-8	2-4	2-4
Отборочные	—	1-2	2-4	3-5	2-4	2-4
Основные	—	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт», «поинтфайтинг»						
Контрольные	—	2-3	5-8	5-8	2-4	2-4
Отборочные	—	1-2	2-4	3-5	2-4	2-4
Основные	—	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «K1», «фулл-контакт», «лоу-кик»						
Контрольные	—	2-3	3-5	2-4	2-4	2-4
Отборочные	—	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Основные	—	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании её интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объём учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления

организма, обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством РФ порядке медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий видом спорта «кикбоксинг».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4. Практический раздел

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются СШ самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12-20		10-19		4-7	2-3
		1.	Физическая подготовка:	114-152	120-164	246-284	270-298

	Общая физическая	84-112	74-100	132-152	128-140	124-150	112-150
	Специальная физическая	34-46	46-64	114-132	142-158	176-212	224-300
2.	Техническая подготовка	94-124	132-172	232-264	306-342	344-412	386-514
3.	Тактическая подготовка	7-9	15-20	38-44	108-122	176-212	238-316
4.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	18-22	24-28	32-38	38-50
5.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	24-30	24-30	32-38	50-66
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
7.	Соревновательная деятельность	–	12-16	24-30	42-46	72-88	100-134
8.	Инструкторская практика	–	6-8	12-15	18-20	22-24	24-32
9.	Судейская практика	–	3-4	6-8	8-10	10-12	14-16
10.	Восстановительные мероприятия	–	3-4	12-15	16-20	32-38	38-50
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
Общее количество часов		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

4.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14	18	21

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

4.3. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЗ).

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проф. Ориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3:	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-

	подготовка		тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

- Организация проводит работу с учащимися в течение календарного года.
- Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.
- Организационное начало учебного года – 1 января, окончание – 31 декабря.
- Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки СШ.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

5. Система контроля

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом, повысить уровень физической подготовленности, овладеть основами техники вида спорта "кикбоксинг", получить общие знания об антидопинговых правилах, соблюдать антидопинговые правила, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "кикбоксинг" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля, овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "кикбоксинг", изучить антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их

нарушений, ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания. Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи, овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "кикбоксинг", выполнить план индивидуальной подготовки, закрепить и углубить знания антидопинговых правил, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений, ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными

выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

Нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по	количество	не менее	

	воздуху за 1,5 мин руками и ногами	раз	120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	14.00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			20	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			5	0

2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			62	48
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			142	116
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	14,0
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.00	12.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках	количество раз	не менее	
			70	50
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	200
1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			20	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			0	
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее	
			10,0	8,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			68	52
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее	
			184	121
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивной звание "мастер спорта России"			

6. Иные требования и условия реализации программы

6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6

3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапы боксерские	штук	12
7.	Лапы-ракетки	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»			
24.	Магнитофон с дисками	штук	1
25.	Утяжелитель для ног (0,2, 0,3, 0,5, 1 кг)	комплект	12
26.	Утяжелитель для рук (0,2, 0,3, 0,5 кг)	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
1.	Костюм спортивный	штук	12
2.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	12
3.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	12
7.	Футы защитные	пар	12
8.	Шлем кикбоксерский	штук	12
9.	Щитки защитные для голени	пар	12
10.	Бинт эластичный для рук	штук	24
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Информационно-методические условия реализации программы

1. Атилов А.А., Кик-боксинг лоу-кик. — М.: Доберман, 2007.
2. Аристамбеков С.К., Кикбоксинг: эффективная система тренировок. — М.: Лидер, 2006.
3. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт, 2005.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. — М.: Terra спорт, 1998.
5. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера.— М.: Медиа, 2011.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: ОлимпияПресс, 2004.
7. Кагалик П.С., Уроки бокса для начинающих.— М.: Феникс, 2015.
8. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. — М.: Академический проект, (Gaudemus), 2006.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
10. Перрека Д., Подготовка. Технические приемы. Поединок. — М.: Астрель, 2004.
11. Программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский 42 коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.). — С.П.: издательство Планета спорт, 2013.
12. Ситников П.С., Бокс. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2014.
13. Стрельников В. А. , Учебно-тренировочный процесс в боксе. — М.: Научная мысль, 2006.
14. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009.

15. Филимонов В. И. , Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.— М.: Инсан, 2016.
16. Щитов В., Современный кикбоксинг. — М.: Ассоль и К, 2015.

Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.

<http://минобрнауки.рф/> – Министерства образования и науки Российской Федерации.

<https://www.rusada.> – Олимпийский комитет России.

<https://wako.sport/> – Международная федерация кикбоксинга

<https://fkr.ru/> – Федерация кикбоксинга России