

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа № 30»
(БУ ДО г. Омска «СШ № 30»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
БУ ДО г. Омска «СШ № 30»
« 01 » марта 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО г. Омска
«СШ № 30»
А.В. Сорокин
«02» марта 2023 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

разработана на основании федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного приказом
Минспорта России от 31.10.2022 № 885

Срок реализации программы на этапах подготовки

начальная подготовка – 3 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
высшего спортивного мастерства – не ограничивается

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим дисциплинам: «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом», «лайт-контакт», «поинтфайтинг», «K1», «фулл-контакт», «лоу-кик» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 885 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, *реализация спортивно-патриотического духовно-нравственного воспитания обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.*

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной

¹ (зарегистрирован Минюстом России 1 декабря 2022 регистрационный № 71307).

ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	14	15	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	780	1040

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

Учебно-тренировочные занятия

Форма учебно-тренировочного занятия	Вид организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера упражнений/техники	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных
	Запрограммированная выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
	Свободная или свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели.

№ 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					
		6	8	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10		4	2
		1.	Общая физическая подготовка	109	112	156	112
2.	Специальная физическая подготовка	49	66	100	160	142	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	40	56	60	83
4.	Техническая подготовка	124	190	230	240	248	314
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	30	70	118	171	262
6.	Инструкторская и судейская практика	3	6	12	22	28	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	16	20	31	60
Общее количество часов в год		312	416	624	728	780	1040

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Информационная и организационная работа учреждения	<ul style="list-style-type: none"> - Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений; - Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью; - Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) СШ с заинтересованными организациями (ФГБОУ ВО СибГУФК., ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» Омский колледж профессиональных технологий, Омский педагогический колледж №1); - Публикация в социальных сетях и на официальном сайте учреждения информации о потребности рынка труда; (ссылки на профильные учебные заведения (ССУЗы, ВУЗы); 	В течение года

		- Проведение для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе ССМ дней профорientации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Организационное направление	- Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в помещениях СШ №30 - Обеспечение хранения спортивного инвентаря - Соблюдение воздушного режима в спортивных залах - Обеспечение готовности спортивных помещений	В течение года
2.4	Медицинское направление	- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния помещений СШ №30; - организацию плановых медицинских осмотров обучающихся; - обязательное медицинское обследование сотрудников;	В течение года

		- соблюдение питьевого режима.	
2.5	Информационно-просветительская работа	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение вводного инструктажа по правилам техники безопасности «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке», пожарной безопасности с обучающимися - организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, приема допинга, а также, гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, а также, гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов спортсмена, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи; - беседы: <ul style="list-style-type: none"> - о психологической подготовке, самооценке спортсмена - о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании - правила дорожного движения; - правила поведения на воде, в лесу и т.д - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» <ul style="list-style-type: none"> - «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период - «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности - «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года

	<p>перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p>примерные темы бесед:</p> <ul style="list-style-type: none"> - история выбранного вида спорта, спортивных традициях - боевые и трудовые традиции - моральный облик спортсмена «Юный спортсмен-пример для подражания» - история нашей Родины - выдающиеся люди нашей страны - знаменитые спортсмены России - выступление отечественных спортсменов на международных соревнованиях - соблюдение спортивного режима - Профилактика неспортивного поведения - «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения» - Терроризм – угроза обществу - предупреждения правонарушений несовершеннолетних - Беседы о службе в армии - «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья - о долге, ответственности - соблюдение правил соревнований - «Правила поведения спортсменов на соревнованиях» -соблюдение спортивного режима -поведение в общественных местах 	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - в городских мероприятиях патриотической направленности - в показательных выступлениях лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях - в походы по местам боевой славы - в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов) 	<p>В течение года</p>

4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2	Группы начальной подготовки	- Подвижные игры - эстафеты - ОФП - СФП - Упражнения с элементами вида спорта	В течение года
4.3	Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	- Ситуационные задания (проигрывание различных технических и тактических моментов возникающих в данном виде спорта); - Изучение методической литературы по виду спорта; - Участие в спортивных соревнованиях; - Просмотр и анализ видео материала с соревнований (свое, других участников команды, знаменитых спортсменов); - Работа над ошибками после участия в соревнованиях; - инструкторская и судейская практика (теоретические основы).	В течение года
4.5	Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства	- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки - Формами самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки могут являться: - видеотрансляция учебно-тренировочного занятия; - индивидуальные учебно-тренировочные занятия (общая физическая подготовка); - изучение теоритического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.); - инструкторская и судейская практика (теоретические основы); - участие в спортивных соревнованиях.	В течение года

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия: - информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; - ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; - повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. - ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА. Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа 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).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	2.Теоретические занятия.	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	Примерные темы занятий: <ul style="list-style-type: none"> • Зачем и как появился спорт? • Почему бывают разные виды спорта? • Зачем начинают заниматься спортом? • Как найти вид спорта, подходящий именно для себя? • Что такое соревнования, как они проходят? • Почему спортивные соревнования интересны участникам и зрителям? • Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?

			<ul style="list-style-type: none"> • Что бывает с нарушителями правил? • Как появился допинг? • Этическая сторона проблемы: допинг как обман. • Как допинг влияет на здоровье? • Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. • Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? • Как повысить результаты без допинга? • Что еще помогает успехам в спорте? • Честный спорт как результат договоренности
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (занимающиеся, тренеры-преподаватели)	1 раз в течение календарного года	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. (приложения №3 и №4). Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретические занятия.	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	Темы: <ul style="list-style-type: none"> • Антидопинговые правила • Допинг: история и современность • Запрещенные вещества • Допинг: не только «химия» • Допинг как глобальная проблема современного спорта • Медицинские аспекты допинга • Социальные и психологические аспекты допинга • Зависимое поведение – сущность и механизмы развития • Допинг и явление зависимости • Причины борьбы с допингом • Допинг-контроль • Допинг как проблема современного

			общества...
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования я антидопингов ой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. (приложения №3 и№4). Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	4.Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (занимающиеся, тренеры-преподаватели)	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Теоретические занятия.	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	Темы: • «Виды нарушений антидопингов ых правил» • «Процедура допинг - контроля» • «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»
	Самостоятельная работа с интернет-источниками освещающих антидопинговую деятельность	В течение года	1. ВАДА. Официальный сайт. Форма доступа: www.wada-ama.org . 2. Библиотека международной спортивной информации. Форма доступа: http://bmsi.ru . 3. НП РУСАДА. Официальный сайт. Форма доступа: http://www.rusada.ru/ . 4. Олимпийский Комитет России. Официальный сайт. Форма доступа: http://www.Olympic.ru .
	Самостоятельное изучение международных документов регламентирующих антидопинговую деятельность, документы Российского законодательства в области борьбы с допингом и интернет источниками.	В течение года	Нормативно-правовые акты: https://rusada.ru/documents/normativno-pravovye-akty/

9. Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направления практики	ЭНП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	До 3-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия	+	+	+	+	+	+
2.	Изучение принятой в виде спорта терминологией и командного языка. Спортивная терминология.	+	+	+	+	+	+
3.	Изучение основных методов построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.	+	+	+			
4.	Проведение разминки вместе с тренером-преподавателем. Подбор основных упражнений.	+	+				
5.	Умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП			+	+	+	+
6.	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.			+	+	+	
7.	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведения строевых и порядковых упражнений			+	+	+	+
8.	Обучение основным техническим элементам и приемам Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.					+	+
9.	Самостоятельно составление конспекта занятия и комплексов учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части				+	+	+
10.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники				+	+	+
11.	Развитие способности спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять				+	+	+
12.	Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия				+	+	+
13.	Помощь в организации и проведении контрольно переводных нормативов	+	+	+	+	+	+
14.	Самостоятельный учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступлений в соревнованиях (спортивный дневник)				+	+	+
15.	Изучение судейской терминологии, жестов. Умение определять победителей.	+	+	+	+	+	+
16.	Ведение протоколов соревнований				+	+	+
17.	Изучение правила соревнований	+	+	+	+	+	+
18.	Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях внутри спортивной школы			+	+	+	+
19.	Участие в судействе соревнований муниципального и регионального уровня					+	+
20.	Присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства судейской категории, при выполнении квалификационных					+	+

требований к спортивным судьям по виду спорта «Кикбоксинг»						
--	--	--	--	--	--	--

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки)

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по избранному виду спорта, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года подготовки, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки,	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)

		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°С
	предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от интенсивных тренировок день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа спортивной подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от интенсивных тренировок день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование

средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванн хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ 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 вися на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

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

№ 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 воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее	
			120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ 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 общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»

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

Программный материал, рекомендованный для групп начальной подготовки до года обучения (НП до года обучения).

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксерами

• Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте.

• Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении.

Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров

- Изучение базовых стоек кикбоксёров.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

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

Технико-тактическая подготовка

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

- 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 вперед, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы.

Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

Программный материал, рекомендованный для групп начальной подготовки свыше года обучения (НП свыше года обучения).

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксерами

• Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте.

• Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении.

Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром в движении.

• Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров • Изучение базовых стоек кикбоксёров.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

- 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.

Инструкторская и судейская практика Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Соревнования

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, спена дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест,

перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры; эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

2 . Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

Программный материал, рекомендованный для групп учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТЭ-1).

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт. • Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров

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

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

- 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 вперед, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксерском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы

- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы

- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов; • Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42–49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

Программный материал, рекомендованный для групп учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТЭ-2).

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.

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

- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксёра. • Передвижение с выполнением программной техники. • Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

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

Программный материал, рекомендованный для групп учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТЭ-3).

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «ката».

- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Изучение стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам и простым атакам.
 - Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.

- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке

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

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

Инструкторская и судейская практика Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Соревнования

Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков.

Программный материал, рекомендованный для групп учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (УТЭ 4)

Практический материал

1. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов,

с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

- Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

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

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

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

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

- Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.

Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, 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 бою.

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская и судейская практика Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый татами, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования.

Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

По тактической подготовке

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

По психологической подготовке

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

Программный материал, рекомендованный для групп учебно-тренировочного этапа 5 года обучения (УТЭ 5)

Практический материал

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка кикбоксера.

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

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.

Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

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

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

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Инструкторская и судейская практика Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Спортивная терминология.

Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» татами, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху
Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы) Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

По психологической подготовке.

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения.

Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

Инструкторская и судейская практика Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Программный материал, рекомендованный для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам. Основное время отводится на специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую практику и др.

На данном этапе идёт совершенствование различных комбинаций.

Совершенствование прямых, боковых, круговых и ударов с вращения; ударов снизу; сверху вниз как в атаке, так и в отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, в сторону, смещения.

Техника и тактика ведения боя.

Как с высоким соперником, так и с низким, с легким и тяжелым.

Техника и тактика ведения боя с левшой.

Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы. Имитация состояния искусственного утомления во время поединка, для выявления технических и тактических ошибок.

Выработка прочных двигательных связей на любые действия противника. Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Соревнования и спарринги являются эффективным средством повышения специальной подготовленности. В соревновательной подготовке необходим большой объем спарринговой практики. В предсоревновательном этапе провести до ста тренировочных поединков с разными партнерами. За месяц до соревнования моделировать будущий рисунок поединков, с созданием типичных ситуаций, возникающих в тренировочной практике.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация

	основы судейства. Правила вида спорта			спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательно	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	й деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные	≈ 120	октябрь	Специфические социальные

	функции спорта			функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кик - форма» (далее – кик - форма), «свободная форма» (далее – свободная форма), «лайт-контакт» (далее – лайт-контакт), «поинтфайтинг» (далее – поинтфайтинг), «K1» (далее – K1), «фулл-контакт» (далее – фулл-контакт), «лоу-кик» (далее – лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта «кикбоксинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	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.	Лапа боксерская	штук	12
7.	Лапа-ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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 кик - форма, свободная форма			
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	Единица измерения	Количество изделий
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 кик - форма, свободная форма			
11.	Костюм для выступлений (кимоно)	штук	12
12.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	12

Обеспечение спортивным инвентарём

Спортивный инвентарь, передаваемый 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 эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
1.	Кама	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Копье «цяншу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Нагинаты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Нунчаку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Палка-бо «бо-дзюцу»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Цеп «сань-цзе-гунь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Укомплектованность бюджетного учреждения дополнительного образования СШ педагогическими, руководящими и иными работниками

Должность	Уровень квалификации работников образовательной организации	
	Требования к уровню квалификации	Фактический
Директор	Высшее образование (бакалавриат, специалитет) по профилю профессиональной деятельности Допускается высшее образование (бакалавриат, специалитет) и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта Стаж работы в должности специалиста, а также на руководящих должностях в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, не менее пяти лет или не менее пяти лет на руководящих должностях в других отраслях	соответствует
Заместитель директора	Высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее	соответствует

	<p>профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в должностях специалистов физкультурно-спортивных организаций не менее 3 лет.</p>	
<p>Старший инструктор-методист</p>	<p>Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или</p> <p>Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>Требования к опыту практической работы</p> <p>Не менее пяти лет в области физической культуры и спорта при отсутствии спортивного разряда или спортивного звания для магистратуры, специалитета</p> <p>Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии спортивного разряда не ниже "первый спортивный разряд" для магистратуры, специалитета</p> <p>Не менее пяти лет в области физической культуры и спорта и наличие спортивного звания не ниже "мастер спорта России" для бакалавриата</p> <p>Не менее десяти лет в области физической культуры и спорта и спортивного разряда не ниже "первый спортивный разряд" для бакалавриата</p>	<p>соответствует</p>
<p>Инструктор-методист</p>	<p>- Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>Не менее одного года в области физической культуры и спорта</p> <p>Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области</p>	<p>соответствует</p>

	<p>физической культуры и спорта или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования Не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования</p> <p>С целью профессионального роста рекомендуется: - дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации один раз в три года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров); - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, образовательных мероприятиях</p>	
<p>Тренер-преподаватель</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" - Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" - Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя; 	<p>соответствует</p>

С целью профессионального развития и присвоения квалификационных категорий – тренеры-преподаватели проходят дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет, участвуют в научно-практических конференциях, семинарах, мастер-классах, тренингах, и других образовательных мероприятиях, а также используют современные дистанционные образовательные технологий для участия в вебинарах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы.

1. . Бакулев С.Е. Основы подготовки в кикбоксинге: учебное пособие для студентов по направлению. 032100 "Физическая культура" / С. Е. Бакулев, М. В. Назаренко, Д. А. Момот 2007.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст]/ В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
4. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса. Минск: Харвест, 2002. – 640 с.
1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
2. Васильев В.Н. Физиология [Электронный ресурс] : учебное пособие для высших учебных заведений по специальности 050720.65 - Физическая культура / В. Н. Васильев, Л. В. Капилевич 2010.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1988.
4. Войнар, Ю. Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
6. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера: монография / Е. А. Гаврилова. – Москва : Принтлето, 2022. – 511 с. : ил. – ISBN 978-5-6047734-8-2
7. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.:ФиС, 1991. – 206 с.
8. Еганов В.А. Технология обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: монография / В. А. Еганов 2010.
9. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман [и др.]. М.:ФиС, 1988. – 208 с.
10. Кладов Э.В. Развитие специальной выносливости у кикбоксёров юношей в подготовительном периоде с учётом стиля ведения боя: дис. канд. пед. наук 2011.
11. Кладов Э.В. Контроль в процессе спортивной тренировки кикбоксеров тренировочных групп :дис. . канд. пед. Наук 2014
12. Кульневич С.В., Иванченко В.Н. «Дополнительное образование детей: методическая служба» [Текст]/ С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко – Ростов-на-Дону: Издательство «Учитель», 2005.
13. Михайлов А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений :автореф. дис. .канд. пед. наук / А. С. Михайлов 2013
14. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ [и др.], 2011. – 864 с.;
15. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. — м.: ООО «Принтлето», 2022. — 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-3-7

16. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков (особенности тренировки подростков). Ограничения подростков. Программа высокого уровня).
17. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
18. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
19. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений [Текст] / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
20. Самсонов И.И. Менеджмент спортивной школы (нормативно-правовой аспект): учебное пособие [Текст]/ И.И. Самсонов, Т.В. Головина, Г.В. Поваляева. – Омск: СибГУФК, 2010.
21. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие/ Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019 – 59 с. ISBN 978-985-569-386-5.
22. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека : учеб.для студентов сред. проф. образования / Н. И. Федюкович, И. К. Гайнутдинов 2012.
23. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка : учеб.-метод. пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев 2012.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. 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».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта РФ от 05.12.2022 г. № 1129 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»
5. Приказ Минспорта РФ от 22.12.2022 № 1351 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
6. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
7. Приказ Минспорта РФ от 3.08.2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и

проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации от «19» декабря 2022 г. № 1255 (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).

11. Трудовой кодекс Российской Федерации.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Физическая культура [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fkis.ru/page/1/341.html>

2. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.pandia.ru/text/77/220/12160php>

3. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения [Электронный ресурс] / под. ред. А.Д. Жукова. – М.: Магистр-пресс, 2011. – 1000 с. Режим доступа: http://www.sportwiki.to/Спортивная_энциклопедия

4. Основы физической подготовки [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.healdseas.ru/htn-523.html>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://olympic.ru/>.

7. Официальный сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

8. Официальный сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
9. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).
10. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>.
11. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/>.
12. Официальный сайт Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mdms.omskportal.ru>.
13. Официальный сайт департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://depmfks@mail.ru>.
14. Официальный сайт федерации кикбоксинга России: // <http://www.fkr.ru>
15. Основы физической подготовки [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.healdseas.ru/htn-523.html>
16. Образовательная платформа. Электронная библиотека. Для вузов и ссузов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, <https://urait.ru>
17. Журнал теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>.
18. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
19. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.
20. Спортивный обозреватель - <http://www.ns sport.ru/stati.html>.
21. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
22. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
23. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
24. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
25. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
26. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru>

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

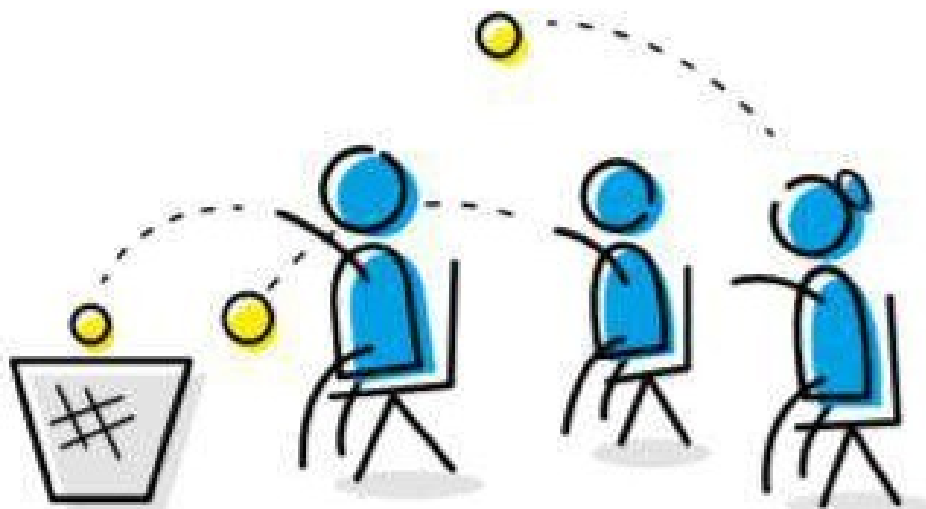
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

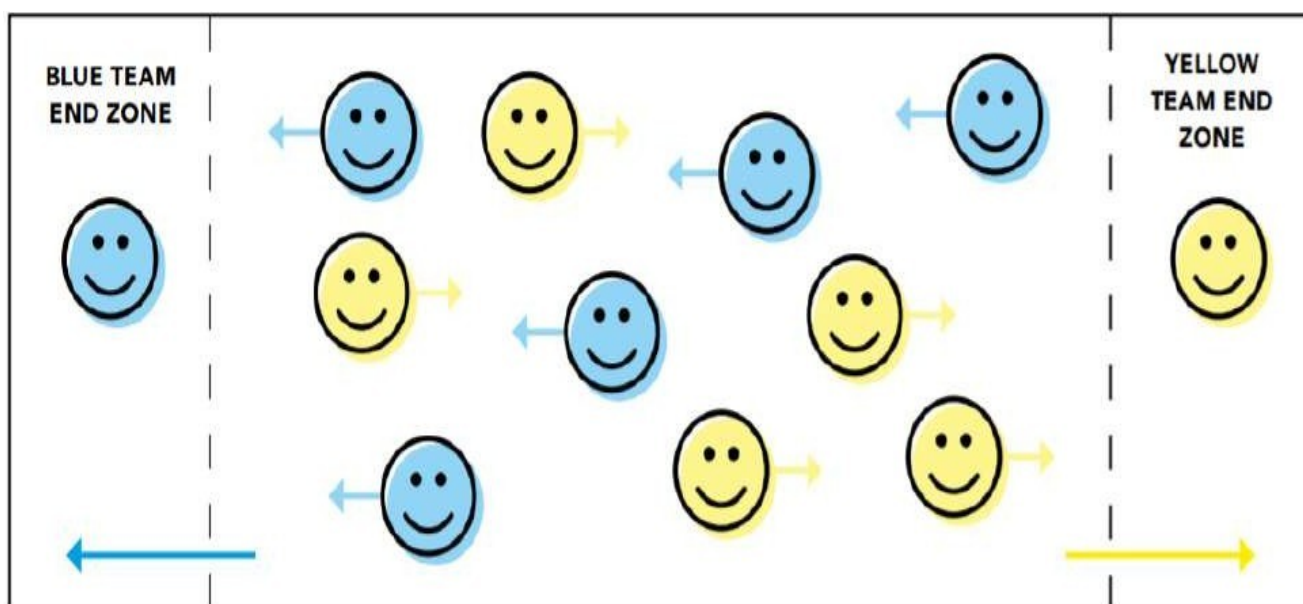
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ
24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ
24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *Ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)