Управление образования администрации муниципального района «Корочанский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района Белгородской области

Принята на заседании педагогического совета МБУДО «ДЮСШ» протокол №_1_ от 23.08. 2023 г.	Утверждаю: директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» _____ С.А. Белоусов Приказ № 43 от «25» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «кикбоксинг»

Возраст обучающихся с 7 лет
Срок реализации: 11 лет

Авторы программы:
Козлова О.Н. – заместитель директора;
Айвазов А.В. – тренер – преподаватель;

с. Бехтеевка, 2023

Оглавление

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	31
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	34
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	43
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	44
3.	Система контроля	57
4.	Рабочая программа тренера-преподавателя	69
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	70
4.2.	Учебно-тематический план	70
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	88
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	89
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	89
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	90
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	91

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 885 далее (ФССП) дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и которые содержат в своих наименованиях слова: "фулл-контакт" (далее - "фулл-контакт"), "лоу-кик" (далее - "лоу-кик"), "К1" (далее - "К1"), "лайт-контакт" (далее - "лайт-контакт"), "поинтфайтинг" (далее - "поинтфайтинг"), "свободная форма", "свободная форма с предметом", "кик-форма", "кик-форма с предметом" (далее - "сольные композиции").

Соревнования, по характеру проведения являются личными. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В личных соревнованиях во всех спортивных дисциплинах, кроме "сольных композиций", первое место занимает спортсмен, закончивший выступление на соревнованиях без поражений; второе место - спортсмен, проигравший финальный поединок; третьи места - спортсмены, проигравшие полуфинальные поединки. В спортивной дисциплине "сольные композиции" победитель и призеры (2 и 3 место) определяются по количеству набранных баллов от наибольшего к наименьшему.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта «кикбоксинг»

Номер-код спортивных дисциплин по виду спорта "кикбоксинг"

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
свободная форма	095	097	1	8	1	1	Я
свободная форма с предметом	095	153	1	8	1	1	Я
кик - форма	095	095	1	8	1	1	Я
кик - форма с предметом	095	096	1	8	1	1	Я
лайт-контакт 28 кг	095	001	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 32 кг	095	002	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 37 кг	095	003	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 42 кг	095	013	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 46 кг	095	007	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 47 кг	095	015	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 47+ кг	095	014	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 50 кг	095	004	1	8	1	1	С
лайт-контакт 52 кг	095	020	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 55 кг	095	005	1	8	1	1	С

лайт-контакт 57 кг	095	006	1	8	1	1	А
лайт-контакт 60 кг	095	008	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 63 кг	095	009	1	8	1	1	А
лайт-контакт 65 кг	095	010	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 65+ кг	095	011	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 69 кг	095	012	1	8	1	1	А
лайт-контакт 69+ кг	095	154	1	8	1	1	Ю
лайт-контакт 70 кг	095	157	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 70+ кг	095	155	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 74 кг	095	016	1	8	1	1	А
лайт-контакт 79 кг	095	017	1	8	1	1	А
лайт-контакт 84 кг	095	018	1	8	1	1	А
лайт-контакт 89 кг	095	019	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94 кг	095	021	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94+ кг	095	022	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 28 кг	095	039	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 32 кг	095	040	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 37 кг	095	041	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 42 кг	095	043	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 46 кг	095	023	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 47 кг	095	025	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 47+ кг	095	042	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 50 кг	095	024	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 52 кг	095	045	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 55 кг	095	026	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 57 кг	095	027	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 60 кг	095	028	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 63 кг	095	029	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 65 кг	095	030	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 65+ кг	095	031	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 69 кг	095	032	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 69+ кг	095	098	1	8	1	1	Ю
поинтфайтинг 70 кг	095	099	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 70+ кг	095	100	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 74 кг	095	033	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 79 кг	095	034	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 84 кг	095	035	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 89 кг	095	036	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94 кг	095	037	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94+ кг	095	038	1	8	1	1	А
К1 - 40 кг	095	103	1	8	1	1	Д
К1 - 42 кг	095	104	1	8	1	1	Ю
К1 - 44 кг	095	105	1	8	1	1	Д
К1 - 45 кг	095	106	1	8	1	1	Ю
К1 - 48 кг	095	107	1	8	1	1	С
К1 - 51 кг	095	083	1	8	1	1	А

К1 - 52 кг	095	108	1	8	1	1	Б
К1 - 54 кг	095	084	1	8	1	1	А
К1 - 56 кг	095	109	1	8	1	1	Б
К1 - 57 кг	095	085	1	8	1	1	А
К1 - 60 кг	095	086	1	8	1	1	Я
К1 - 60+ кг	095	110	1	8	1	1	Д
К1 - 63,5 кг	095	087	1	8	1	1	А
К1 - 65 кг	095	112	1	8	1	1	Б
К1 - 67 кг	095	088	1	8	1	1	А
К1 - 70 кг	095	115	1	8	1	1	С
К1 - 70+ кг	095	114	1	8	1	1	С
К1 - 71 кг	095	089	1	8	1	1	А
К1 - 75 кг	095	090	1	8	1	1	А
К1 - 81 кг	095	091	1	8	1	1	А
К1 - 81+ кг	095	044	1	8	1	1	Ю
К1 - 86 кг	095	092	1	8	1	1	А
К1 - 91 кг	095	093	1	8	1	1	А
К1 - 91+ кг	095	094	1	8	1	1	А
фулл-контакт 33 кг	095	101	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 36 кг	095	048	1	8	1	1	Н
фулл-контакт 39 кг	095	049	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 40 кг	095	050	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 42 кг	095	051	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 44 кг	095	052	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 45 кг	095	053	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 48 кг	095	054	1	8	1	1	С
фулл-контакт 51 кг	095	055	1	8	1	1	А
фулл-контакт 52 кг	095	056	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 54 кг	095	057	1	8	1	1	А
фулл-контакт 56 кг	095	058	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 57 кг	095	059	1	8	1	1	А
фулл-контакт 60 кг	095	060	1	8	1	1	Я
фулл-контакт 60+ кг	095	047	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 63 кг	095	142	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 63,5 кг	095	061	1	8	1	1	А
фулл-контакт 65 кг	095	062	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 66 кг	095	119	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 67 кг	095	063	1	8	1	1	А
фулл-контакт 70 кг	095	120	1	8	1	1	С
фулл-контакт 70+ кг	095	064	1	8	1	1	С
фулл-контакт 71 кг	095	065	1	8	1	1	А
фулл-контакт 75 кг	095	066	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81 кг	095	067	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81+ кг	095	046	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 86 кг	095	068	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91 кг	095	069	1	8	1	1	А

фулл-контакт 91+ кг	095	070	1	8	1	1	А
лоу-кик 40 кг	095	126	1	8	1	1	Д
лоу-кик 42 кг	095	127	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 44 кг	095	128	1	8	1	1	Д
лоу-кик 45 кг	095	129	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 48 кг	095	130	1	8	1	1	С
лоу-кик 51 кг	095	071	1	8	1	1	А
лоу-кик 52 кг	095	131	1	8	1	1	Б
лоу-кик 54 кг	095	072	1	8	1	1	А
лоу-кик 56 кг	095	132	1	8	1	1	Б
лоу-кик 57 кг	095	073	1	8	1	1	А
лоу-кик 60 кг	095	074	1	8	1	1	Я
лоу-кик 60+ кг	095	133	1	8	1	1	Д
лоу-кик 63,5 кг	095	075	1	8	1	1	А
лоу-кик 65 кг	095	135	1	8	1	1	Б
лоу-кик 67 кг	095	076	1	8	1	1	А
лоу-кик 70 кг	095	137	1	8	1	1	С
лоу-кик 70+ кг	095	138	1	8	1	1	С
лоу-кик 71 кг	095	007	1	8	1	1	А
лоу-кик 75 кг	095	078	1	8	1	1	А
лоу-кик 81 кг	095	079	1	8	1	1	А
лоу-кик 81+ кг	095	102	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 86 кг	095	080	1	8	1	1	А
лоу-кик 91 кг	095	081	1	8	1	1	А
лоу-кик 91+ кг	095	082	1	8	1	1	А

Программа разработана МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района Белгородской области (далее Учреждение) с учетом федерального стандарта программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 885, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ с актуальными изменениями;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательнымпрограммам";
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020

года № 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»;

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

- приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»;

- стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Реализация программы направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - ЭНП);

2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);

3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ).

1.2. 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладение основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучит 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 обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	3 года		Мин.	Мак.
	1	7	14	20

	2	8	14	20
	3	9	14	20
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5 лет			
	1	10	12	16
	2	12	12	16
	3	12	12	16
	4	13	12	16
	5	14	12	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года			
	1	с 14 лет	10	12
	2		10	12
	3		10	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1. формируются учебно-тренировочные группы с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных требований);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол»;

2. возможен перевод обучающихся из других Учреждений;

3. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества, указанных в таблице №2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)					ЭССМ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	7	8	10	10	12	12	14	16	16	18
Общее количество часов в год	312	364	416	520	520	624	624	728	832	832	936

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно- тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и

продолжительность учебно- тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,кубкам России, первенства 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 РФ	-	14	14	14

2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общейи (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 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	*До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятия в год*		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии в Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 5

Таблица № 5

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
контрольные	3	4	3	1	1
Отборочные					
Основные	-	-	1	1	1

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды РФ и (или) в спортивные сборные команды РФ.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7,8,9,10,11,12,13 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной

подготовки по виду спорта «волейбол» представлены в таблице № 6

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Разделы подготовки %	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	
Общая физическая подготовка	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка	-	-	7-9	9-11	9-11
Техническая подготовка	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
Инструкторская и судейская подготовка	-	-	2-3	2-3	3-4
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-8	7-8	10-12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трёх лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка										
		6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
		14			12			10		6		
1.	Общая физическая подготовка	110	98	100	120	140	182	124	140	124	136	150
2.	Специальная физическая подготовка	51	58	66	74	100	116	188	204	176	194	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	10	40	50	58	84	108	116	136	148
4.	Техническая подготовка	124	158	180	182	220	233	264	292	322	354	386
5.	Тактическая подготовка	6	14	20	38	44	55	80	94	138	154	174
5.	Теоретическая подготовка	3	6	10	20	20	25	27	28	50	50	50
6.	Психологическая подготовка	3	6	10	20	20	25	27	28	50	50	50
7.	Инструкторская практика Судейская практика	6	8	10	12	14	16	18	20	24	26	28
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	14	16	18	20	22	40	44	50
Общее количество часов в год:		312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248
Самоподготовка из общего количества часов в год6												
1.	Общая физическая подготовка	34	40	46	57	69	81	92	104	116	128	140
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4
Общее количество часов на самоподготовку		36	42	48	60	72	84	96	108	120	132	144

Таблица № 8

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	110
СФП	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	51
Участие в спортивных соревнованиях					3								3
Техническая подготовка	10	11	11	10	10	11	10	10	11	10	10	10	124
Тактическая подготовка	1		1			1		1		1		1	6
Теоретическая подготовка	1			1			1						3
Психологическая подготовка		1							1				3
Инструкторская практика Судейская подготовка		1	1	1		1				1	1	1	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1			1	2							2	6
Всего часов	27	27	26	26	27	26	26	25	25	25	25	27	312

Таблица № 9

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 2 года обучения (7 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	8	9	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	98
СФП	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	58
Участие в спортивных соревнованиях	2			2			2					2	8
Техническая подготовка	13	14	13	13	14	13	13	13	13	13	13	13	158
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	14
Теоретическая подготовка	1		1		1		1			1	1		6
Психологическая подготовка		1		1		1		1		1		1	6
Инструкторская практика Судейская подготовка		2	2			2					2		8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2				2				2			2	8
Всего часов	32	31	30	30	31	30	30	28	30	30	30	32	364

Таблица № 10

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 3 года обучения (8 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	100
СФП	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	5	66
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Тактическая подготовка	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	20
Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	10
Инструкторская практика Судейская подготовка	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2				2			2		2		2	10
Всего часов	36	35	34	34	35	35	34	35	35	34	34	35	416

Таблица № 11

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (10 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
СФП	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	74
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	40
Техническая подготовка	15	15	15	15	16	15	15	15	15	16	15	15	182
Тактическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	38
Теоретическая подготовка		2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	20
Психологическая подготовка	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	20
Инструкторская практика Судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	3		1	1	3		1		1		1	3	14
Всего часов	44	43	43	43	43	43	43	43	44	43	44	44	520

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (12 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	12	11	12	11	12	11	12	11	12	12	12	12	140
СФП	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	8	100
Участие в спортивных соревнованиях	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
Техническая подготовка	18	19	18	19	18	19	18	19	18	18	18	18	220
Тактическая подготовка	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	44
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2		2	1	1	2	2	2	20
Психологичексая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	20
Инструкторская и судейская подготовка	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	16
Всего часов	52	52	52	52	53	52	51	52	52	51	52	53	624

Таблица № 12

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (14 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	15	15	16	15	15	15	15	16	15	15	15	15	182
СФП	10	10	9	10	10	9	10	9	10	10	9	10	116
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	58
Техническая подготовка	20	19	20	19	19	20	19	20	19	19	20	19	233
Тактическая подготовка	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	55
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Психологичексая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Инструкторская и судейская подготовка	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	3	1	1		3		2		3	1	1	3	18
Всего часов	62	60	60	60	61	60	61	60	62	60	60	62	728

Таблица № 13

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (16 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	10	11	10	11	10	10	11	11	10	10	10	10	124
СФП	15	16	16	16	15	16	15	16	15	16	16	16	188
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Тактическая подготовка	7	6	7	7	7	6	7	7	7	6	7	6	80
Теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	27
Психологичексая подготовка	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	27
Инструкторская и судейская подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	3	20
Всего часов	69	70	69	70	70	69	69	69	69	69	69	70	832

Таблица № 14

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа 5 года обучения (18 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	11	12	12	11	12	12	11	12	11	12	12	12	140
СФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Техническая подготовка	25	24	24	25	24	24	25	24	25	24	24	24	292
Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8	94
Теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	28
Психологичексая подготовка	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	28
Инструкторская и судейская подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2		20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	1	3	22
Всего часов	79	79	77	79	78	77	78	78	77	78	78	78	936

Таблица № 15

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (20 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	10	11	10	11	10	10	11	10	11	10	10	10	124
СФП	15	14	15	14	15	15	14	15	14	15	15	15	176
Участие в спортивных соревнованиях	9	14	10	10	9	10	10	9	10	10	9	10	116
Техническая подготовка	27	27	26	27	27	27	27	26	27	27	27	27	322
Тактическая подготовка	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	138
Теоретическая подготовка	4	4	5	4	4	4	1	5	4	4	4	4	50
Психологичексая подготовка	4	4	4	4	5	4	1	4	4	41	4	5	50
Инструкторская и судейская подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	40
Всего часов	86	87	86	87	87	87	86	86	87	87	87	87	1040

Таблица № 16

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (22 часа в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	11	12	11	12	11	11	12	11	12	11	11	11	136
СФП	16	16	17	16	16	16	16	17	16	16	16	16	194
Участие в спортивных соревнованиях	12	11	11	11	12	11	11	12	11	11	11	12	136
Техническая подготовка	29	30	29	30	29	30	29	30	29	30	29	30	354
Тактическая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	12	154
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	50
Психологичексая подготовка	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	26
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	44
Всего часов	96	95	95	96	96	95	95	96	95	95	95	95	1144

Таблица № 17

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения (24 часа в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
ОФП	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
СФП	18	18	17	18	18	18	17	18	17	18	17	18	212
Участие в спортивных соревнованиях	12	12	13	12	12	12	13	12	13	12	13	12	148
Техническая подготовка	32	32	32	33	32	32	32	32	33	32	32	32	386
Тактическая подготовка	14	15	14	14	15	15	14	15	14	15	15	14	174
Теоретическая подготовка	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
Психологичексая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	50
Инструкторская и судейская подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	50
Всего часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочногопроцесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализациидополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма,волевых качеств у обучающихся.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во

внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно- воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;

положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;

- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортинвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Планируя воспитательную работу с обучающимися, необходимо учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Дать конкретный план воспитательных воздействий, пригодных для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера-преподавателя спортивной школы.

План воспитательных мероприятий, корректируется с учетом года обучения в ДЮСШ, происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев.

Таблица № 18

Ориентировочный календарный план по воспитательной работе

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

	жизни	ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и воспитательные 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)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Таблица № 19

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	3. Теоретическое занятие	«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международными стандартами «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. 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. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте РФ

		культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Физкультурно - спортивные мероприятия	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. 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. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	4. Теоретические знания	Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта(40 минут)		План проведения по теме: -Источник возникновения и развития спорта. -Значение физической культуры и спорта в жизни людей. -Интерес к крупным спортивном событиям в современном мире. -Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение. -Дух спорта. - Движение Fair Play. -Ценность честной победы.
		Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.		План проведение по теме: - Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила. - Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА, «РУСАД», онлайн программа Triagonal, и др.). - Субстанции и методы, запрещенные в

				спорте. - К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций). - Виды нарушений антидопинговых правил.
		Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте		План проведения по теме: - Вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияния на здоровье спортсменов). - Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 4. Антидопинговые правила и документы		План проведения по теме: - Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила. - Организации, которые ведут борьбу с допингом в сорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА). - Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.
		Тема 5. Процедура тестирования спортсмена		План проведения по теме: - Кого могут протестировать в рамках допинг контроля. - Кто проводит тестирование. - Какие бывают виды анализов. - Описание процедуры отбора мочи и крови. - Права и обязанности спортсмена. - Тестирование несовершеннолетних спортсменов. - Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

		Тема 6. Наказание за нарушения антидопинговых правил		План проведения по теме: - Процедура уведомления спортсмена о возможности нарушения антидопинговых правил. - Правила и обязанности спортсмена. - Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом. - Отстранение, дисквалификации и другие последствия нарушений. - Наказание спортсменов в соответствии с Кодексом РФ об административных нарушениях.
		Тема 7. Правила безопасности спортсменов		План проведения по теме: - Принцип строгой ответственности за занятие и соблюдение антидопинговых правил. - Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД). - Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. - Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. - К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике. Что делать, если спортсмену предлагают допинг или спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.
Этап совершенствования Спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоритические занятия (семинар)	Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 мин)		План проведения по теме: - История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте. - вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещённых субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов) -Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 мин)		План проведения по теме: - Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. - Виды нарушения антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. - Биологический паспорт спортсмена.
		Тема 3. «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов».		План проведения по теме: -Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. - Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. - Программа мониторинга ВАДА. _ Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. - Процедура оформления решений на терапевтическое использование запрещённых субстанций и методов. - Риск применения биологически- активных добавок.

				- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
		Тема 4. «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:		План проведения по теме: - Что такое система ADMAS. - Пулы тестирования спортсменов. - правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. - Нарушение правил доступности. - Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. - Ошибки при заполнении системы ADAMS.
		Тема 5. «Устройство мировой системы борьбы с допингом».		План проведения по теме: - Международная конвекция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. - Конвекция Совета Европы против применения допинга в спорте. - Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. - Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. - Функции и полномочия World Athletic и Athletic Integrity. -Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. - Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг- проб.
		Тема 6. «Международные документы: Всемирный		План проведения по теме: - Всемирный антидопинговый кодекс.

		антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletic».		- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. - Международный стандарт по тестированию и расследованиям. - Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. - Международный стандарт для лабораторий. - Международный стандарт по образованию. - Международный стандарт по обработке результатов. - Особенности Антидопинговых правил World Athletics.
		Тема 7.«Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства		План проведения по теме: - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». - Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. - Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. - Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. - Указ Президента РФ от15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента РФ спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд РФ по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Параолимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Параолимпийских игр и

				Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента РФ от 31 марта 2011 г. № 368». - Общероссийские антидопинговые правила.
		Тема 8. «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)		План проведения по теме: - Этапы тестирования: от уведомления до получении копии протокола. - Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. - Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. - заполнение протокола допинг-контроля. - особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
		Тема 9. «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)		План проведения по теме: - Этапы тестирования: от уведомления до получении копии протокола. - Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. - Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. - заполнение протокола допинг-контроля. - особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
		Тема 10. «Санкции за нарушение антидопинговых правил»		План проведения по теме: - Обработка результатов тестирования. - Международный стандарт по обработке результатов. - Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. - Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и

				антидопинговыми правилами World Athletics. - Статус в период отстранения и дисквалификации. - Административная и уголовная ответственность за нарушения. - Положение Трудового кодекса РФ.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица № 20

План инструкторской и судейской подготовки

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Сроки проведения
Учебно-тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов волейбола. Умения составлять конспект отдельной части занятия.	
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.	
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде волейбола. Судейская документация.	
	4	Умения подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по	

		заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству школьных и городских соревнований.	
Совершенствование спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и областных соревнований.	
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении доступа к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам); Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении доступа к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных осостоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной

системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови;кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, атакже после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенностиорганизма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а так же даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на

организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированностиспортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:
- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Психологический контроль

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие

физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно-психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п.

С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние.

Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи. Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

1. ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;
2. создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;
3. обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг.

Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);
- стабильность выступления на соревнованиях;
- объем, распределения и концентрация внимания;
- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно- временной адаптации и т.д.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру-преподавателю или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагироватьс нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

Планы применения восстановительных средств

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится чётких и обоснованных рекомендаций по планированию и применению восстановительных средств в системе спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации в годичном цикле в зависимости от объёма и направленности тренировочных нагрузок. Имеющиеся публикации носят общий характер и не учитывают этапы

подготовки, характер и направленность тренировочной нагрузки.

В настоящее время специалисты указывают на специализированность возникновения и протекания утомления у лиц, занимающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряжённых нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия (таблица).

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления вподготовке спортсменов в различных видах спорта. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

Планирование восстановительных мероприятий (Платонов В.Н., 1980)

Уровень	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальные восстановительный и предварительный массаж

Характеристика средств и методов восстановления

Бани.

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и

физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

Используют баню и в процессе тренировки, и во время непосредственной подготовки к соревнованиям, и в период соревнований. Особенно эффективно сочетание бани с массажем. Баня оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, поэтому её следует посещать обязательно 1-2 раза в неделю. Бани подразделяются на следующие типы: суховоздушные, паровые и водяные. В спорте применяются в основном паровые и суховоздушные бани. Они более эффективны для повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов после нагрузок различного характера (Кафаров К.А., 1967, 1969, 1973, 1982; Бирюков А.А., Кафаров К.А., 1968, 1979; Буровых А.Н., Фаин А.М., 1985; Зотов В.П.. 1990). Баня служит также одним из средств при регулировании и сгонке веса. К суховоздушным баням относится сауна, способствующая улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ, а также психической и физической работоспособности спортсменов, где высокая температура поддерживается сухим воздухом. В банях такого типа температура воздуха достигает+90-120°С, а влажность - 5-20%. Высокая температура внешней среды оказывает выраженное физиологическое действие на организм человека, вызывая в первую очередь изменение процессов теплообмена, что приводит к терморегуляторным сдвигам, которые, в свою очередь, сопровождаются изменением обмена веществ и функций многих систем - центральной нервной, кровообращения, потовых и сальных желез кожи и др. Систематическое применение сухо- воздушных бань увеличивает адаптационные возможности организма и сопротивляемость его к действию неблагоприятных факторов (Кафаров К.А., 1967). Главное значение сауны заключается в её влиянии на сердечно-сосудистую систему. Нагрузку следует постепенно увеличивать (за счёт температуры и длительности пребывания в парной, общей длительности процедуры, частоты посещения сауны и др.). При использовании сауны в целях повышения работоспособности и восстановления продолжительность пребывания в ней должна строго регламентироваться в зависимости от характера предшествующих физических нагрузок. Если сауна принимается в день тренировки и соревнований (t +70-75°С, влажность 5-15%), то длительность пребывания в ней - 8-10 мин, для тренировавшихся до этого и 10-12 мин для тех, кто до этого не тренировался. Если же тренировка и соревнование проводятся на следующий день, то продолжительность сауны может быть увеличена, но не должна превышать определенных сроков: для спортсменов, не выполняющих до сауны мышечной работы до 25 мин, а при выполнении в предыдущий день значительных физических нагрузок до 20

мин. После - отдых в течение 45-60 мин.

Несколько вариантов использования сауны предложено Ф.М. Талышевым и В. У. Аванесовым (1972, 1974, 1975). После вечерней тренировки или соревнований, если на следующий день предстоит очередная нагрузка, спортсмен делает три захода по 5-7 мин (t+100-120°С) и после каждого из них принимает холодный душ или ванну (t+13- 15°С) в течение 20-40 с, затем тёплый душ или ванну (t + 37-38°С) в течение 1,5-2 мин и вновь идёт под холодный душ на 10-15 с последующим тёплым душем или ванной около 1 мин и отдыхом в предбаннике сидя или лёжа до 30 мин. Паровая баня нагревается горячим паром, t +60°С, влажность 80-100%. Сразу после тяжелой физической нагрузки паровая баня не рекомендуется, так как после неё человек чувствует себя усталым, вялым; на отдых требуется гораздо больше времени, чем после суховоздушной бани.

Ванны

Выбор типа ванн в зависимости от температуры, состава воды позволяет избирательно воздействовать на организм спортсмена, стимулировать восстановительные процессы после различных соревновательных и тренировочных нагрузок (Граевская Н.Д., 1987; Дубровский В.И., 1985, 1991, 1999; Зотов В.П., 1990). Ароматическая чаще всего хвойная, реже с добавлением мяты, шалфея, ромашки. Наряду с температурным и механическим эффектом, благодаря ароматическим веществам, сложным рефлекторным путём действует периферические окончания кожных рецепторов и обонятельный анализатор. Такие ванны действуют успокаивающе на ЦНС, улучшают обмен веществ и тем самым ускоряют восстановительные процессы. Температура воды в ванне +35-37°С, продолжительность 10-15мин, ежедневно или через день (12-15 ванн на курс), вечером или перед дневным отдыхом. Для приготовления ванн используют различные лекарственные растительные отвары или готовые формы (брикеты).

Ванна из пресной воды (гигиеническая) - повышает тренированность и адаптацию к физическим нагрузкам и холодовым раздражителям. Применяется во время сауны и после тренировок. Температура +36-37°С, продолжительность- 10-12 мин. После ванны рекомендуется приём дождевого душа (t +33-35°С) в течение 1 -2 мин.

Вибрационная - сочетает в себе комплексное воздействие общей ванны (пресной, минеральной) и вибрации водяных волн, направленных на определенный участок тела. Процедура стимулирует защитно-приспособительные механизмы организма. Кратковременное воздействие вибрации уменьшает утомление мышц после нагрузки, улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях. Продолжительность процедуры - 3-10 мин ежедневно или через день. Курс - 10-15 процедур.

Гипертермическая (общая, сидячая и ножная) - используют для нормализации функции опорно-двигательного аппарата ("забитость" мышц, миофасциты, миозиты и др.) в целях профилактики перегрузок и возникновения травм. Чаще гипертермические ванны проводят сразличными

лекарственными добавками. Сидячие проводят с профилактической и лечебной целью. Ножные применяют бегуны (особенно рекомендуется стайерам и марафонцам, продолжительность процедуры 5-10 мин, t +39-41°С, курс - 8-10 процедур), прыгуны, конькобежцы и другие спортсмены в период тренировок по ОФП. Температура воды +39-43°С, продолжительность - 5-10 мин. Противопоказания к гипертермическим ваннам: сильное утомление, переутомление, изменения на ЭКГ, капилляротоксикоз. эндартериит, атеросклероз сосудов нижних конечностей, острые травмы.

Горячая - температура +40°С, продолжительность - 10-15 мин, применяется в зависимости от возраста и функционального состояния организма преимущественно при охлаждении (плавание в открытых водоёмах, зимние виды спорта и пр.).

Кислородная - применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата с целью снятия утомления после интенсивных физических нагрузок, для нормализации сна. Массаж проводится до ванн. Воду в ванне искусственно насыщают кислородом до концентрации 30-40 мг/л. Температура воды +35-36 С, продолжительность процедуры 10-15 мин. Курс 10-15 ванн.

Жемчужная - оказывает благоприятное воздействие на кожу и подкожные ткани, способствует расслаблению, уменьшению нервного напряжения, снимает утомление. Её эффект связан с прохождением пузырьков воздуха через воду под давлением 101-202 кПа (1-2 атм.)- Температура воды +36-37°С, продолжительность ванны - 10-15 мин. Эти ванны рекомендуют использовать после соревнований или эмоциональных тренировок, а также между заходами в сауну или парную баню. · Прохладная - температура воды +25-31 "С.

Скипидарная - применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, неврозах. Концентрация эмульсии - 15-60 мл на 200 л воды, t +36-38°С и выше. Продолжительность приёма ванн до 10 мин, курс - 5-8 процедур. Принимают её спустя 2-3 часа после тренировочного занятия или в день отдыха, 1 -2 раза в неделю. Перед приёмом ванны половые органы и область анального отверстия смазывают вазелином (так как при передозировке возможно жжение). После ванны надо насухо вытереться полотенцем и отдохнуть. Тренироваться в этот день не следует. Не следует их рекомендовать спортсменам высокой квалификации для восстановления спортивной работоспособности, т. к. их применение ведёт к нарушению процессов деполяризации, снижению спортивной работоспособности, нарушению сна. Противопоказаниями к применению являются сильное утомление, переутомление, изменения ЭКГ, острые травмы и заболевания ОДА.

Сероводородная - применяется с профилактической целью при интенсивных тренировках, для нормализации функции вегетативной нервной системы, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, остеохондрозе позвоночника, артрозах. Температура воды - +34- 36°С, продолжительность процедуры - 10-15 мин.

Душ

Одним из эффективных методов водолечения являются души (Граевская Н.Д., 1987; Зотов В.П., 1990; Дубровский В.И., 1991,1999 и др.). Основные действующие факторы душей температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения и степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры (+34-36°С). Утром после зарядки применяют кратковременные (30-60 с) холодные и горячие души, которые действуют возбуждающе, освежающе. После тренировки, вечером перед сном применяют тёплые души, действующие успокаивающе.

Горячий (до +45°С) - оказывает тонизирующее действие. Экспозиция - 3 мин. Рекомендуется использовать в ходе тренировки скоростной направленности. Пятиминутный душ оказывает более глубокое воздействие на различные системы организма, целесообразно использовать в конце тренировки, это даёт "толчок" для дальнейшей стимуляции восстановительных процессов.

Дождевой - оказывает лёгкое освежающее, успокаивающее и тонизирующее действие. Назначается как самостоятельная процедура (t +35-36°С), чаще всего после ванн, сауны и др. Применяется обычно после тренировок или соревнований.

Каскадный - способствует нормализации окислительно-восстановительных реакций, повышает мышечный тонус. Это своего рода "массаж водой" при котором с высоты до 2,5 м падает большое количество воды (как правило, холодной).

Контрастный - чередование горячей (до +45°С) и холодной (до +18°С) воды. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с (при t до 10°С-до 10 с), количество повторений-5-6.

Тёплый - температура воды +36-38°С, продолжительность - 3-5 мин.

Душ Шарко (струевой душ) - оказывает тонизирующее действие. Давление струи - 1,5-2 атм., температура воды +34-36°С. Применяется как заключительная процедура после массажа или как самостоятельная процедура. Длительность процедуры - 2-3 мин до покраснения кожи. Водная струя подаётся с ног до головы сзади, а затем спереди. На грудную клетку направляется водная струя, при повороте боком, на ногу или руку компактная струя, при повороте передом струя воды направляется на ноги, веерная - на живот и грудь.

Массаж

Ручной массаж – массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно- сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы (Бирюков А.А., 1981, 1984, 1988; Дубровский В.И., 1985, 1999; Зотов В.П., 1990). Массаж является наиболее важным, но в то же время простым,доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной

работоспособности во всех видах спорта. Восстановительный массаж применяется после больших тренировочных и психических нагрузок для максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения, нормализации функционального состояния, стимуляции окислительно-восстановительных процессов, улучшения кровообращения. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов. Более широко восстановительный массаж применяется в спортивных играх в виде кратковременного сеанса в период длительных замен или в перерывах между периодами (таймами). В единоборствах и видах спорта с искусством движения такой массаж применяется между выступлениями и поединками.

Рекомендуется следующая последовательность восстановительного массажа. В подготовительном периоде восстановительный массаж проводится 3-4 раза в неделю после второйтренировки. В соревновательном - две процедуры ежедневно (после соревнований проводится щадящий, кратковременный массаж, а вечером или на следующий день - более тщательный). Наибольший эффект достигается в тех случаях, когда применяется лёгкий массаж всего тела через 15-20 мин после тренировки длительностью 10-15 мин. восстановительный массаж целесообразно проводить после гидропроцедуры.

Гигиенический - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Он бывает общим и локальным. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию).

Лечебный - это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Он оказывает общее и локальное воздействие. При общем - массируется всё тело или его большая часть, при локальном частном) отдельные области (кисть, спина, голова, нижние конечности и т.п.). В лечебном массаже выделяют четыре основных приёма - поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, а также активно-пассивные движения.

Общий массаж - при котором массируется всё тело. Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного массажа примерно следующая: спины, шеи - 10 мин; ног по 10 минна каждую; рук - 20 мин; области груди и живота - 10 мин. Последовательность массажа - спина, шея (дальние участки), ближняя рука (вначале плечо - внутренняя часть), затем локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. Далее массируют тазовую область - ягодичные мышцы и крестец. Затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав, икроножную мышцу, ахиллово сухожилие (из-за гигиенических соображений пятки, подошвы, пальцы рекомендуется массировать в последнюю очередь) и переходят на другую голень. Потом дальнюю сторону груди и ближнюю руку, после этого переходят на другую сторону и массируют дальнюю

сторону груди и ближнюю руку. Затем поочередно бедро, коленный сустав, голень, голеностопные суставы, стопы, пальцы ног. Заканчивается сеанс массажем живота.

Предварительный - выполняется перед тренировкой или соревнованиями с целью лучше подготовить спортсмена к предстоящей мышечной деятельности и повысить спортивный результат, а также мобилизовать функции организма, нейтрализовать отрицательные явления предстартового состояния, привести спортсмена в оптимальное состояние, предупредить спортивные травмы, снять болевые ощущения. Предварительный массаж назначается до разминки или после неё. Предварительный массаж подразделяется на разминочный, согревающий, возбуждающий (тонизирующий) и успокаивающий.

Ручной массаж в воде - средство восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок. Его проводят в обычной ванне, используя приёмы поглаживания, растирания и разминания. Массируют мышцы спины, нижних конечностей, а затем верхних конечностей, груди и живота, начиная с проксимальных отделов, особенно если в анамнезе имеются травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Продолжительность процедуры - 15-20 мин. По окончании массажа в кожу нагруженных или болезненных участков втирают противовоспалительные, противоотечные мази. Ручной массаж в ванне противопоказан при острых травмах, выраженном лимфостазе, отёках, повышенном АД, ОРЗ, гриппе, после перенесённого нокаута.

Самомассаж - повышает функциональные возможности организма, снижает утомление способствует быстрому восстановлению и является одним из средств ухода за телом, при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Самомассаж выполняется самим спортсменом и подразделяется на общий и локальный. Его можно сочетать с тёплой водой. Самомассаж позволяет увеличить интенсивность тренировочных нагрузок. Самомассаж рекомендуется проводить в такой последовательности: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, движения в суставах, потряхивание, ударные приёмы (рубление и поколачивание). Заканчивают поглаживанием. Начинать следует со стопы, далее голень, коленный сустав и бедро. После ног массируют ягодицы, пояснично-крестцовую область, спину, шею, волосяной покров головы, затем грудь, живот и руки. Длительность общего самомассажа - 20 мин, частного - 5-10 мин. И другие виды.

Психомышечная тренировка

Психомышечная тренировка (ПМТ) - одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является активным методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, повышающей возможности саморегуляции исходно-непроизвольных функций организма. Она является одним из наиболее эффективных психологических средств восстановления. Слова, речь, мысленные образы условнорефлекторным

путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние. Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить её на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, на первом месте стоит психическая саморегуляция. В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

- умение максимально расслаблять мышцы;
- способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но, не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения;
- умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела); умение воздействовать на самого себя нужным словесными формулами (Алексеев А.В., 1982).

ПМТ включает в себя элементы прогрессивной мышечной релаксации, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения. Данный подход широко используется в спортивной практике и положительно зарекомендовал себя при проведении восстановительных мероприятий.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнятьеѐ в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимися, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в тои числе, к участиюв спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

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);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, соответствующего ранга;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

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»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивногоразряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня межрегиональных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты, приложение №17,18,19,20)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивны сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы и т.п.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивной подготовки спортсмена.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Прием в Учреждение на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Виды контроля спортивной подготовки

<table>
<tr><td rowspan="2">Виды контроля</td><td colspan="2">Контроль за эффективность деятельности</td><td colspan="2">Контроль за качество состояния</td></tr>
<tr><td>Соревновательный</td><td>Тренировочный</td><td>Подготовленности спортсмена</td><td>Внешней среды, определенной факторами</td></tr>
<tr><td>Этапный</td><td>Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки.</td><td>Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки.</td><td>Анализ показателей аттестационно-педагогический изменений на конец этапа подготовки;</td><td rowspan="3">-климатическими; Температура, влажность, ветер, солнечная радиация,
- инфраструктуры: Инвентарь, оборудование, покрытие и пр.
- организационными: - условия для тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико— биологическое и пр.
- социальными: Воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.</td></tr>
<tr><td>Текущий</td><td>Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл.</td><td>Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле.</td><td>Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;</td></tr>
<tr><td>Оперативный</td><td>Оценка показателя каждого соревнования.</td><td>Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии тренировочного занятия.</td><td>Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки</td></tr>
</table>

Таблица № 21

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	НП-1	НП-1
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег 1000 м	мин., с	не более	
			6,30	7,80
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

Талица № 22

Нормативы общей физической и с специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	НП-1	НП-1	НП-2	НП-2	НП-3	НП-3
				мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кикбоксинг»									
1.1	Бег 30 м	с	5	6,0	6,2	5,8	6,0	5,8	6,0
			4	6,1	6,3	5,9	6,1	5,9	6,1
			3	6,2	6,4	6,0	6,2	6,0	6,2
1.2.	Бег 1000 м	мин., с	5	6,10	7,60	5,90	7,40	5,90	7,40
			4	6,20	7,70	6,00	7,50	6,00	7,50
			3	6,30	7,80	6,10	7,60	6,10	7,60
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	5	7	-	12	-	12	-
			4	6	-	11	-	11	-
			3	5	-	10	-	10	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	5	-	14	-	19	-	19
			4	-	12	-	17	-	17
			3	-	10	-	15	-	15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	5	16	11	26	17	26	17
			4	14	10	24	15	24	15
			3	12	8	22	13	22	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+3	+4	+4	+5	+4	+5
			4	+2	+3	+3,5	+4,5	+3,5	+4,5
			3	+1	+3	+3,0	+4,0	+3,0	+4,0

Таблица № 23

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	УТ-1	УТ-1	УТ-2	УТ-2	УТ-3	УТ-3
				мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кикбоксинг»									
1.1	Бег на 60 м	с	5	8,6	9,9	8,6	9,9	8,6	9,9
			4	8,7	10,0	8,7	10,0	8,7	10,0
			3	8,8	10,1	8,8	10,1	8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	5	12,20	-	12,20	-	12,20	-
			4	12,30	-	12,30	-	12,30	-
			3	12,40	-	12,40	-	12,40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	5	-	11,10	-	11,10	-	11,10
			4	-	11,20	-	11,20	-	11,20
			3	-	11,30	-	11,30	-	11,30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	16	-	16	-	16	-
			4	15	-	15	-	15	-
			3	14	-	14	-	14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	-	24	-	24	-	24
			4	-	23	-	23	-	23
			3	-	22	-	22	-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	44	18	44	18	44	18
			4	43	17	43	17	43	17
			3	42	16	42	16	42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	185	165	185	165	185	165
			4	182	162	182	162	182	162
			3	180	160	180	160	180	160
1.8.	Поднимание туловища из	количество	5	54	46	54	46	54	46

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	4	52	44	52	44	52	44
			3	50	42	50	42	50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «кикбоксинг»									
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	5	17	12	17	12	17	12
			4	16	11	16	11	16	11
			3	15	10	15	10	15	10
2.2.	Толчком набивного мяча весом 3 кг с места	м	5	6,3	4,3	6,3	4,3	6,3	4,3
			4	6,4	4,4	6,4	4,4	6,4	4,4
			3	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	5	55	42	55	42	55	42
			4	54	40	54	40	54	40
			3	52	38	52	38	52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1.5 мин руками и ногами	количество раз	5	124	94	124	94	124	94
			4	122	92	122	92	122	92
			3	120	90	120	90	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»						

Таблица № 24

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	УТ-4	УТ-4	УТ-5	УТ-5
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кикбоксинг»							
1.1	Бег на 60 м	с	5	8,5	9,8	8,5	9,8
			4	8,6	9,9	8,6	9,9
			3	8,8	10,1	8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	5	12,10	-	12,10	-
			4	12,20	-	12,20	-
			3	12,40	-	12,40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	5	-	11,00	-	11,00
			4	-	11,10	-	11,10
			3	-	11,30	-	11,30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	18	-	18	-
			4	16	-	16	-
			3	14	-	14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	-	26	-	26
			4	-	24	-	24
			3	-	22	-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	46	20	46	20
			4	44	18	44	18
			3	42	16	42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	188	168	188	168
			4	184	164	184	164
			3	180	160	180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	55	46	55	46
			4	53	44	53	44
			3	50	42	50	42

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «кикбоксинг»							
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	5	19	14	19	14
			4	17	12	17	12
			3	15	10	15	10
2.2.	Толчком набивного мяча весом 3 кг с места	м	5	6,1	4,1	6,1	4,1
			4	6,3	4,3	6,3	4,3
			3	6,5	4,5	6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	5	56	42	56	42
			4	54	40	54	40
			3	52	38	52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1.5 мин руками и ногами	количество раз	5	126	96	126	96
			4	124	94	124	94
			3	120	90	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»					

Таблица № 25

Нормативы общей физической с специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	СС-1	СС-1	СС-2	СС-2	СС-3	СС-3
				мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «кикбоксинг»									
1.1.	Бег 100 м	с	5	13,8	16,6	13,8	16,6	13,8	16,6
			4	13,9	16,7	13,9	16,7	13,9	16,7
			3	14,0	16,8	14,0	16,8	14,0	16,8
1.2.	Бег на 3000м	мин, с	5	12,00	13,80	12,00	13,80	12,00	13,80
			4	12,10	13,90	12,10	13,90	12,10	13,90
			3	12,20	14,00	12,20	14,00	12,20	14,00
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	24	10	24	10	24	10
			4	22	9	22	9	22	9
			3	20	8	20	8	20	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	60	35	60	35	60	35
			4	57	33	57	33	57	33
			3	55	30	55	30	55	30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	215	190	215	190	215	190
			4	212	188	212	188	212	188
			3	210	185	210	185	210	185
1.6.	ИП – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	5	25	15	25	15	25	15
			4	23	13	23	13	23	13
			3	20	10	20	10	20	10
2. Нормативы специальной подготовки для спортивной дисциплины «кикбоксинг»									
2.1.	Выполнение поперечного шпага (от линии паха)	см	5	7	2	7	2	7	2
			4	6	1	6	1	6	1
			3	5	0	5	0	5	0
2.2.	Толчок набивного мяча весом	м	5	7,3	5,3	7,3	5,3	7,3	5,3

	4,5 кг с места		4	7,2	5,2	7,2	5,2	7,2	5,2
			3	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	м	5	66	52	66	52	66	52
			4	64	50	64	50	64	50
			3	62	48	62	48	62	48
2.4.	Количество ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	5	146	120	146	120	146	120
			4	144	118	144	118	144	118
			3	142	116	142	116	142	116
3. Уровень спортивной квалификации									
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»								

IV. Рабочая программа по виду спорта «кикбоксинг»

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером – преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист

- гриф согласования
- название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации

2. Пояснительная записка

- цель и задачи этапа спортивной подготовки
- прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса: перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства); годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов); план по месяцам; индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов

совершенствования спортивного мастерства.

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Для групп начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня и питание кикбоксера. Меры безопасности.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Режим дня питания. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья.

Психологическая и волевая подготовка кикбоксера.

Морально волевой облик кикбоксера. Подготовка кикбоксера к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.

- **Правила соревнований.**

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнение набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.)
- Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1 кг, блины от штанги, вес не более 5 кг.)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник)
- Акробатические упражнения.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков:
  - Организация занимающихся без партнера на месте.
  - Организация занимающихся без партнера в движении.

- Усвоения приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

- Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра.
  - Изучение базовых стоек кикбоксёра.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
  - Боевая стойка кикбоксёра.
  - Передвижение в базовых стойках.
  - В передвижении выполнение базовой программной техники.
  - Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.
  - Обучение ударам в движении.
  - Обучение приёмам в движении.
  - Обучение приёмам защиты на месте.
  - Обучение приёмам защиты в движении.

Акробатическая подготовка.

В разделе сольные композиции: кувырки вперед назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180^0 и 360^0 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180^0 градусов (рондад).

Технико-практическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях , ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов средней и ближней дистанциях и зашита. 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 ближних 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.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминоголия. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Зачетные и переводные испытания. Соревнования.

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях:

классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ
для групп начальной подготовки 2 года обучения (НП-2)

Теоретический материал

- ***Физическая культура и спорт.***

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

- ***Краткий обзор развития кикбоксинга.***
  - История первых соревнований по кикбоксингу.
  - Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.
  - Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.
- ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат-костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

- ***Гигиенические знания и навыки закаливания , режим и питание кикбоксёра.***

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кикбоксёра. Гигиена спортсмена.

- ***Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра.***

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного кикбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.

- ***Правила соревнований.***

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.

- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Плавание.

Специальная подготовка.

- Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров новичков.

○ Организация занимающихся кикбоксёров на месте. Организация занимающихся кикбоксёров с партнером на месте.

○ Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении. Организация занимающихся кикбоксёров с партнером 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 кикбоксёра.

○ Передвижение в базовых стойках.

○ Передвижение в боевых стойках.

○ В передвижении выполнение базовой техники.

○ Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контр ударов.

○ Обучение ударам на месте по воздуху.

○ Обучение ударам в движении по воздуху.

○ Обучение приёмам 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.

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения)

Кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180^0 и 360^0 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180^0 градусов (рондад).

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, ближних дистанциях, ударом 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 ближних 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.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

В течении года провести не менее 10 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ
для групп начальной подготовки 3 года обучения (НП-3)

Теоретический материал

- ***Физическая культура и спорт***

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

- ***Краткий обзор развития кикбоксинга***
  - История первых соревнования по кикбоксингу.
  - Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, регионах, родном городе.
- ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека***

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат-

костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.

- ***Гигиенические знания и навыки закаливания, режим*** **и питание кикбоксёра.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинг. Использование факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

- ***Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра***

Поведение спортсмена. Спортивная часть. Культура и интересы юного кикбоксёра. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

- ***Правила соревнований***

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрэк.
- 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 3кг).
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник).
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Плавание. Ныряние.

Специальная подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров.
  - Организация занимающихся без партнёра на месте.
  - Организация занимающихся с партнёром на месте.
  - Организация занимающихся без партнёра в движении.
  - Организация занимающихся с партнёром в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера.
  - Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
  - Условный бой по заданию.
  - Вольный бой.
  - Спарринг.
- Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра.
  - Изучение базовых стоек кикбоксёра.

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

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контр ударов.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения).

Кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповой подскок (вальсет), группировка в положение лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180^0 и 360^0 градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 1800 градусов (рондат).

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 вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Соревнования

В течении года провести не менее 14 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его

значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушения режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп тренировочного этапа первого года обучения (УТ-1)

Теоретический материал

- ***Физическая культура и спорт***

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работы, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кикбоксинг. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

- ***Краткая история развития кикбоксинга***

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг, как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

- ***Краткие сведения о строении и функциях организма***

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

- ***Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим дня и питание кикбоксёра***

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксинг. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Самоконтроль за самочувствием.

- ***Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена***

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.

Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

- ***Правила соревнований***

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

- ***Оборудование и инвентарь***

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

- ***Врачебный контроль, самоконтроль***

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп тренировочного этапа второго года обучения (УТ-2)

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности физической подготовки.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг, как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение

кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. История развития кикбоксинга и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города , страны.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связывающий аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксёра

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных , эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

8. Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация утренней зарядки, самостоятельные занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты.

Определение победителей.

9. Зачетные и переводные испытания. Соревнования.

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

10. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма.

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.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп тренировочного этапа 3-5годов обучения (УТ-3,УТ-4,УТ-5)

Теоретический материал

1. ***Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и Белгороде.***

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая

спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксёра. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов Ульяновска и кикбоксёров России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

2. *История развития кикбоксинга*.

История зарождения кикбоксинга в мире**,** России, родном городе. Первые соревнования кикбоксёров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, местных кикбоксеров и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира, кикбоксинг и успехи кикбоксёров и единоборцев родного города.

3. *Краткие сведения о строении и функциях организма.*

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена-отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. *Врачебный контроль, самоконтроль*

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушения режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-кикбоксёра. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы кикбоксёра. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные

примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксёра. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

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 в гору. Тренировка на дорожке. 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 кикбоксёра***

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 кикбоксёра:

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, контр ударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука+ нога, нога+ рука.

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных 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 боях.

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 судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования.

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый татами, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнерами.

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. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд-отлично, до 29 секунд-хорошо.

По тактической подготовке

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

- Проведение всех поединков - отлично
- Выигрыш двух поединков – хорошо
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно

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.

По общему результату участия в соревнованиях

- В 6 соревнованиях занимать первые места- хорошо
- В 5 соревнованиях стать призером - удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ
для групп спортивного совершенствования (СС-1,2,3)
Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Краткий обзор состояния кикбоксинг в России и Мире. В последнее время развито в Японии, то теперь в США, России, Голландии, Франции, Германии, Англии, Болгарии и в ряде других Европейских стран и Америке, в последнее время большое развитие кикбоксинг получило в странах Африки, Азии. В Российском кикбоксинге после некоторого спада, вновь наметился большой прогресс, о чем видно по последним чемпионатам Европы, Мира. Существует тенденция к объединению всех стилей кикбоксинга в единую организацию (Национальная Федерация Кикбоксинг России), для решения совместных проблем на государственном уровне.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для кикбоксера. Основные требования к режиму- рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20

часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию кикбоксера предъявляются большие требования. Рацион кикбоксёра должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок кикбоксёр должен получать в сутки с пищей 65-70ккал. На 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну, как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на1кг веса, углеводов 9,0-10,0 на1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для кикбоксёра: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности кикбоксёра. Основное средство ухода за кожей-регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене кикбоксёра играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Для предупреждения травм

Необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, кикбоксёр должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинг. Постепенно физическая подготовленность кикбоксера по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и кикбоксёры, должны быть образцом поведения не только на татами, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Знакомство молодых кикбоксеров с биографией как общей, так и спортивной. Таких кикбосёров, как Чак Норрис, Доменик Валера, Макаэл Томсон. Просмотр видеофильмов с их участием, разбор боев с их участием, как учебное пособие.

Для тренировки кикбоксёров используются различные снаряды, и

каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка кикбоксёром проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать на над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объем тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать техническое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинг и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра, плавание на время и на объем. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка

смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от поля и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для кикбоксёров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без

регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг» 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.

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

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

5.4. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кикбоксинг».

5.5 Обеспечение безопасности на занятиях по виду спорта «кикбоксинг». Вся ответственность за безопасность обучающихся на поле и в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при поведении занятий на поле, в спортивном зале и во вспомогательных помещениях.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производит построение и перекличку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие по уважительной причинам к занятиям допускаются.

2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверхустановленной нормы.

3. Информировать руководство Учреждения о происшествиях всякого рода. Необходимо отметить, что порядок начала, проведения и окончания занятий следующий:

1. Тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу прохождения лиц, проходящих подготовку по дополнительным

образовательным программам через вахту. При отсутствии тренера по уважительной причине администрацией учреждения либо делается замена тренера-преподавателя, либо в данной группе занятия отменяются.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы их раздевалок в помещение спортивного зала.

3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе по виду спорта «кикбоксинг» из спортивного зала до окончания занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход занимающихся из спортивного зала в раздевалки.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Группа занимается под руководством тренера-преподавателя.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности – это сделать – отменить занятия.

4. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми боксерами.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапа спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так, же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально – технической базой и / или объектом инфраструктуры) наличия:

- спортивный зал;
- раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 26);
- 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.

Таблица № 26

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт.)
кикбоксинг		
1	Лапы боксерские удлиненные	1 пара
2	Груша боксерская	1 шт.
3	Подвесной мешок-манекен	1 шт.
4	Манекен напольный водоналивной	1 шт.
5	Груша на растяжках	1 шт.
6	Зеркало настенное	1 шт.
7	Лапа боксерская	5 шт.
8	Макивара	5 шт.
9	Мешок боксерский	3 шт.
10	Мешок кикбоксерский	3 комплекта
11	Напольное покрытие татами	1 комплект
12	Подушка кикбоксерская настенная	2 шт.
13	Ринг боксерский	1 шт.
14	Скакалка	10 шт.
15	Скамейка гимнастическая	2 шт.
Спортивная экипировка		
1	Шлем (красный, синий)	12 шт.
2	Перчатки (красный, синий)	12 шт.
3	Защита голени (красный, синий)	12 шт.
4	Футы защитные	12 пар
5	Перчатки боксерские	12 шт.
6	Фиксатор локтевого сустава	12 шт.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н 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 г. № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3. Информационно – методические условия реализации программ

1.Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с. - 10000 экз. – ISBN 5-230-10656-5

2. Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.- ISBN 8-496-62435-9 (впер)

3. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю.Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.-ISBN 996-7133-59-1

4. Б.П. Супов «Совершенствование действий с переключениями у боксеров в процессе их подготовки» коммитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР Москва 1984 г.

5. Планирование подготовки квалифицированных боксеров к основным соревнованиям года.
Методические рекомендации главного тренера сборной команды СССР А.А.Лаврова. Мосва 1985г.

6. Совершенствование технико-тактического мастерства сильнейших боксеров-юниоров в связи с особенностями соревновательной деятельности. Методические рекомендации Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. Москва 1988г.

7. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П. «Физкультура и спорт» 1979г.

8. Бокс. А.И. Булычев учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). «Физкультура и спорт» Москва 1965г.

9. В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радоняк «Бокс» методическое пособие. Военное издательство министерства обороны СССР, Москва 1967г.

10. В. Шадчнев «Правило соревнований по кикбоксингу» Москва 2013 г.

11. А. Атилов «Боевой кикбоксинг» Издательство ООО «Феникс» 2006 г. ISBN 5-222-10325-0